KARLFRIED GRAF DÜRCKHEIM

Le Centre de l'Être

Propos recueillis
par
JACQUES CASTERMANE

Albin Michel

Albin Michel
■ *Spiritualités* ■

Collections dirigées
par Jean Mouttapa et Marc de Smedt

© Éditions Albin Michel S.A., 1992
22, rue Huyghens, 75014 Paris

ISSN : 2-226-06090-1
ISSN : 0755-1835

Introduction

Bruxelles 1968 ! J'ai trente-trois ans. Je vis dans un quartier résidentiel. Appartement en duplex dont le tiers est aménagé en cabinet paramédical où je travaille de 7 heures à 19 heures. Anne-Marie est professeur au lycée. Trois fois par semaine, je poursuis la pratique de l'aïkido, que j'ai commencé quinze ans plus tôt. Trois fois par semaine, j'enseigne cet art martial aux étudiants de l'université. Chaque année, une nouvelle Citroën ajoute une couche de peinture fraîche à la persona ! *Incontournables sont les séjours sur la Côte d'Azur, si possible deux fois par an. Et un week-end sur deux pas très loin de Zuidkoote, à Coxyde, où mes beaux-parents ont une maison.*

Au printemps de l'année suivante, le duplex est vendu, j'ai changé la DS 19 pour une 2 CV qui me conduit lentement vers une nouvelle vie : Rütte, petit village de la Forêt-Noire où vit Karlfried Graf Dürckheim. A moins de cent kilomètres-heure, sur les autobahn *qui relient Aix-la-Chapelle à Freibourg-en-Brisgau, j'ai le temps de rire et de pleurer. La joie qui naît au seuil de la nouvelle vie dont j'ai l'intuition alterne avec la tristesse de la séparation.*

Pourquoi ai-je tout quitté pour rejoindre Graf Dürckheim rencontré deux ans plus tôt ?

Je sais que si j'ai abandonné le confort et la sécurité d'une vie bourgeoise, c'est que je cherchais un sens. *Je n'aurais pas*

pu définir ce qu'il y a derrière ce mot. Tout ce que je pouvais définir, c'est la sensation d'un manque *qui ne pouvait être comblé ni par la tradition familiale ni par les conditionnements culturels dans lesquels je me sentais prisonnier.*

Mon enfance se résume en trois mots :
— La maladie : de zéro à sept ans, la personne que je vois le plus souvent est le médecin de famille. Je me sens bien sur ses genoux et je ressens pour lui beaucoup d'affection. Il incarne le lieu de sécurité de ma petite enfance et sans doute motive-t-il, par sa simple présence, mon intérêt futur pour la faculté de médecine. Un souvenir encore très présent est cette matinée où, pour ceux qui m'entourent, je suis inconscient. Cependant j'entends clairement le médecin dire à mes parents : « Avec une telle fièvre il pourrait bien nous faire une méningite ou une polio. Mais avec lui on ne sait jamais ! La fièvre pourrait bien tomber dans quelques heures. Je passerai le voir en début de soirée. » J'avais six ans et j'ai inventé ce qu'en Inde, depuis des siècles, on appelle le mantra. J'ai répété, pendant toute la journée : « Je n'aurai rien... je n'aurai rien... » Le soir la fièvre était tombée et avec une grande fierté j'accueillais le docteur Ducquay qui, en me voyant ainsi, avait eu un grand sourire.
— La guerre : lorsqu'elle commence j'ai cinq ans. Sans rien comprendre à ce qui se passe s'ajoute à l'angoisse latente de l'enfant malade la peur du danger. Évacuation, quatre-vingts kilomètres à pied, mitraillage des routes, ville bombardée en feu sont les images longtemps présentes dans mes rêves. Lorsque j'ai huit ans, ma mère m'envoie à vélo sur le trajet que va prendre mon père au retour de son travail pour vérifier qu'il n'y a pas de patrouilles nazies qui pourraient l'arrêter et l'envoyer en Allemagne. Vingt-cinq ans plus tard, je suis en Allemagne et lorsque le facteur s'approche du Prestenberg, la maison où j'habite, je me sens mal à l'aise ; jusqu'au jour où je prends conscience qu'il porte un uniforme vert-gris !

— Une éducation catholique moraliste qui a transformé en péchés tout ce qui dans l'existence représente la chance d'une expérience de plénitude, de bien-être. J'avais sept ans lorsque le confesseur me donne le choix entre la masturbation et la confession : « Vous êtes perdu, vous irez en enfer. Si vous *continuez à être* sâle, *je ne peux plus vous confesser ! » « Castermane ! dans le coin, à genoux, les bras croisés derrière le dos ! » Le péché, cette fois, était de trouver jolie la petite fille dont le dessin agrémentait un texte du livre de flamand et d'avoir exprimé à voix basse mon admiration à mon voisin. Cependant le frère Louis n'arrêtait pas de nous parler du* Bon *Dieu et de son infinie* justice *! En contrepartie j'ai vécu, le jour de ma première communion, une expérience numineuse. Le Veni Creator était interprété par une magnifique chorale. Là où j'étais assis, ce n'était plus l'église Saint-Antoine mais le Paradis. C'est chez Graf Dürckheim que j'ai compris ce moment différent, expérience pendant laquelle l'Être vous touche. Moment de plénitude, d'ordre et d'unité. État d'être qui révèle le* sens. *C'est le moment que choisit le vicaire pour me tirer doucement l'oreille et me dire « il faut suivre les autres... » ! En effet les autres étaient debout et allaient cérémonieusement vers le banc de communion. Voilà comment un pontifex, le brave homme, vous sépare de ce qu'il appelle Dieu !*

Mon adolescence se résume en trois mots :
— Être fort physiquement : lorsque, à douze ans, le centre de dépistage diagnostique un début de tuberculose, je décide de m'en sortir. Je commence à courir quotidiennement sur une distance de trois kilomètres. Plus tard, dans les longs footings en forêt avec Gaston Reiff et Étienne Gally, champions olympiques de l'époque, il m'arrive de vivre des expériences de grand bonheur. Il est vrai qu'en allant jusqu'aux limites du moi *on peut, dans une expérience de caractère numineux, s'ouvrir à l'Être et, ne serait-ce que pour un instant, trouver le*

sens. *Ensuite c'est la pratique quotidienne de l'aïkido afin de devenir fort vis-à-vis des autres ! En même temps, j'ai la chance d'avoir un bon professeur, je sens que l'aïkido n'a rien à faire avec la self-défense. A chaque séance, je sens et j'ai l'intuition que je m'ouvre à une autre conscience. Un lieu dans lequel le temps, l'espace, la vitesse, la force, la performance ne peuvent plus entrer dans les catégories rationnelles habituelles.*
— Avoir des diplômes : parce qu'en 1955 c'est dans l'ordre des choses et aussi sans doute pour gagner beaucoup d'argent, cette fausse monnaie avec laquelle on croit gagner la confiance en soi. A cette fin, deux licences et une agrégation peuvent prétendre. En même temps, il y a la vocation née très tôt : entrer dans la grande famille du médecin de famille de mon enfance. Je garde le meilleur souvenir des six années de faculté. Approche concrète des arcanes de la Vie. Anatomie, laboratoire de dissection, physiologie, biochimie, cytologie et autres plongées sur la *question : le* sens *?*
— Me libérer du moralisme et de l'emprise cléricale ! D'où le choix de l'Université libre de Bruxelles dont le fondement est le Libre Examen. C'est la période de mon existence où, pour la première fois, je fais la distinction entre religion *et* confession. *Je refuse la confession qui affirme une conviction collective à laquelle on adhère par un acte de foi. Mais en même temps, d'autant plus pendant les études universitaires, je perçois de manière intuitive une transcendance, un réel supranaturel. C'est sans doute cette curieuse alchimie entre études scientifiques et pratique d'un art traditionnel oriental qui éveille cette intuition.*

Mon entrée dans l'âge dit adulte se résume en deux mots :
— Avoir ! Une belle maison, une belle voiture, des vêtements de la meilleure coupe, une place à la soirée de gala organisée par le Rotary ou à une première de Maurice Béjart (tenue de soirée obligée). Je reconnais aujourd'hui dans cette attitude la réaction non consciente à l'enfance, aux privations du temps

de guerre, au manque de confiance. Je me souviens avoir téléphoné à plusieurs cabinets paramédicaux pour connaître le montant de leurs honoraires ; le lendemain, j'augmentais les miens, persuadé que s'ils étaient plus onéreux je serais considéré comme étant meilleur professionnellement aux yeux de la clientèle ! Comme le disait C. G. Jung, « la première partie de la vie consiste à tomber dans un trou et la seconde partie de la vie consiste à en sortir » !

*— Savoir ! Après l'université, un intense désir de comprendre. D'autant plus que mon engagement volontariste dans le monde de l'*avoir *me laissait sur ma faim. Sans cesse je cherchais le* sens *à travers les lectures : Herrigel (que je relis encore chaque année), Teilhard de Chardin, Bergson, Épictète, Alexis Carrel, Dürckheim, Suzuki, et, dans les années 60, l'incontournable collection Planète.*

Et chaque soir l'aïkido, cet exercice alchimique, mystique, a-rationnel !

LE SENS... !

Toussaint 1967. Je vois Graf Dürckheim pour la première fois. Le colloque auquel il participe dure deux jours. Le bouleversement que j'éprouve, dans le salon de la Maison d'Érasme, est inattendu et définitif.

Quelle est donc la parole *qui, tout à coup, a donné le* sens *? Quel est le* concept philosophique *qui a sonné le glas de la première partie de mon existence ?*

Eh bien non ! Ce n'est ni une parole ni un concept qui m'a profondément ébranlé. C'est même complètement aberrant pour celui qui jusqu'à cette minute a pris les décisions importantes de son existence en se basant sur le calcul, l'analyse, la logique et l'assurance-vie, mais ce qui m'a bouleversé au point de changer complètement ma vie c'est tout simplement... la façon d'être là *de Graf Dürckheim. Oui, son*

être-tranquillement-là, son être-authentiquement-là, son être-sereinement-là ! Le sens, *sans aucun doute, était là devant mes yeux ! Je ne dis pas que je comprenais le sens. Je* voyais *le* sens *! A quelques mètres il y avait, non pas un missionnaire du sens, ils sont nombreux, mais un* témoin *du sens, ils sont rares !*

Ma décision était prise. Il me fallait désormais trouver les moyens d'incarner l' « être là » *par et à travers lequel se révèle le* sens. *Ce dernier mot ne voulant encore rien dire qui puisse être défini précisément. C'est avec cette intuition claire, et cette conscience floue, que j'ai rejoint Graf Dürckheim dans le sud de l'Allemagne.*

Qui était Graf Dürckheim ? Comment vivait-il ? De quoi était fait son quotidien ?

BIOGRAPHIE DE GRAF DÜRCKHEIM

On qualifie souvent Graf Dürckheim de vieux Sage de la Forêt-Noire. *Ce qu'on sait moins c'est qu'il fut un témoin de notre temps. Je propose ci-après une biographie sommaire qui rassemble ce que Graf Dürckheim m'a lui-même raconté de quelques moments importants de sa longue existence*[1].

La vie de Graf Dürckheim peut être divisée en trois grandes étapes, une sorte de triptyque dont les volets auraient pour nom : avant le Japon ; au Japon ; après le Japon.

Avant le Japon

Né à Munich, le 24 octobre 1896, Graf Dürckheim a passé la plus grande partie de son enfance à Steingaden, petite ville

1. Les lecteurs qui voudraient en savoir plus pourront se référer à l'étude de son biographe, Gerhard Wehr, dans son livre *Ein Leben im Zeichen der Wandlung*, aux éditions Kösel.

du sud-ouest de l'Allemagne entourée des montagnes suisses et autrichiennes. Steingaden se trouve à une trentaine de kilomètres du romantique château de Neuschwanstein. Lorsque vous visitez ce château, qui fait remonter à la mémoire les contes de fées de notre enfance, vous traversez la « salle Dürckheim », bureau attribué aux aïeux de Graf Dürckheim, chambellans des rois de Bavière depuis le XVIIIe siècle.

« Je devais avoir trois ou quatre ans et je pouvais rester longtemps à la fenêtre de notre maison pour regarder passer la petite-fille du roi sur son traîneau tiré par des chevaux. Je la trouvais très belle dans son grand manteau rouge ! »

« Vous devriez aller voir Steingaden ! La place du village est très belle. Au bout de cette place, vous entrez dans le jardin de l'église et sur la droite il y a le caveau de notre famille, là où je serai aussi un jour. Traversez le cimetière et entrez dans l'église. Elle est magnifique. Nous avions notre loge en haut à droite. Une partie de la loge était pour nos employés, le chasseur et le pêcheur. Et l'autre partie c'était notre place. C'est de là que j'ai regardé ce qui, enfant, m'apparaissait comme bien mystérieux. De là où nous étions je pouvais voir le prêtre revêtir ses ornements. Ensuite je voyais se dérouler l'office, sans rien y comprendre, mais c'était mystérieux. Les petites cloches, les habits, on portait la Bible d'un côté à l'autre. Et nous avions toujours un chœur magnifique, le chœur du village. Le maître d'école était vraiment un bon conducteur. Et ma mère, bien qu'elle fût protestante, était toujours avec nous. Imaginez la situation ! Mon père était catholique et ma mère protestante ! Mon père a eu de grandes difficultés à faire accepter que les enfants ne deviennent pas catholiques. Il avait eu besoin d'une dispense particulière. Enfin, nous venions là un dimanche sur deux. L'autre dimanche, nous assistions à l'office protestant.

« Si vous allez à Steingaden continuez la route jusqu'à la Wieskirche. Dans les environs, il y a une vieille ferme où, lorsque j'avais seize ans, j'ai décidé de faire une retraite. J'ai vécu cinq semaines, tout seul, chez un paysan qui était un de nos fermiers. Dans la journée, j'étudiais l'histoire du monde et je faisais des dessins de tout ce qui s'était passé dans le monde depuis les anciens temps. »

Deux ans plus tard, à l'âge de dix-huit ans, Graf Dürckheim est au front de la première guerre mondiale. Il y restera jusqu'au jour de la capitulation de l'armée allemande. Je ne développerai pas ici les aventures et anecdotes qui correspondent à cette période et que Graf Dürckheim rapporte dans ses livres.

Après la guerre, il commence des études de philosophie et de psychologie et devient ensuite professeur à l'université de Leipzig, à l'Académie pédagogique de Breslau et à l'université de Kiel.

En 1923, il a vingt-sept ans, Graf Dürckheim épouse Enja von Hattingberg : « Ce n'était pas facile pour ma famille d'accepter que j'épouse une femme divorcée et plus âgée que moi d'une dizaine d'années. Mais que pouvaient-ils faire ? Dès notre première rencontre, je sus que c'était elle et que nous vivrions ensemble. »

Dans la période d'entre-deux-guerres, la mère de Graf Dürckheim reçoit les artistes de l'époque dans sa maison de Weimar. Graf Dürckheim rencontre ainsi bon nombre d'écrivains, de musiciens et de peintres parmi lesquels les plus connus en France sont sans doute Paul Klee et Wassily Kandinsky. Son épouse, Enja von Hattingberg, fait partie d'un cercle où se côtoient des personnalités de la vie culturelle et spirituelle et Graf Dürckheim rencontre Rainer-Maria Rilke, Richard Wilhelm, Ludwig Klages et autres philosophes et pyschologues dont Alfred Adler.

En ce temps, Graf Dürckheim vit ce qu'il appelle déjà « une grande expérience de l'Être ». *Expérience qui le*

surprend lorsqu'il entend son épouse lire quelques versets du Tao te King. *La lecture des œuvres de Maître Eckhart et des livres ayant pour thème le bouddhisme le conduit déjà, avec quelques amis, à pratiquer la méditation.*

En 1934, il a trente-huit ans, Graf Dürckheim est envoyé en mission en Afrique du Sud et participe à un congrès sur l'éducation et la culture. A son retour d'Afrique, un an plus tard, il est appelé par le ministre des Affaires étrangères et envoyé en mission en Angleterre : « Ma mission était de voir dans quelle mesure les Anglais pouvaient être d'accord avec le mouvement national-socialiste qui était en plein essor en Allemagne. » *Pendant son séjour à Londres, Graf Dürckheim rencontre le roi Édouard VIII et Winston Churchill.*

J'ai demandé à Graf Dürckheim si pendant cette période de bouleversement dans la vie politique de son pays il ne se sentait pas assis entre deux chaises. Son visage est devenu grave et il ne m'a pas répondu immédiatement. Ensuite, avec un regard qu'il semblait porter tout à la fois sur moi et sur son passé, il m'a dit : « Entre deux chaises ?... Oui, certainement, mais *debout*, jamais assis. »

Sa mission dans la capitale anglaise terminée, il semble que les résultats qu'il obtient ne correspondent pas à l'attente de ses chefs Rudolph Hess et Joachim von Ribbentrop. « Un document de l'époque me qualifie de *Politish untragbar*, c'est-à-dire de *politiquement insupportable !* » *Il est expatrié sous le prétexte officiel d'une mission ayant pour but une étude des méthodes d'enseignement en Extrême-Orient. Le 7 juin 1938, Graf Dürckheim part pour le Japon.*

Moins d'un an plus tard, il rentre en Allemagne pour assister à la mort de son épouse et, un mois plus tard, à la mort de son père.

En janvier 1940, il retourne au Japon où il restera jusqu'en mai 1947.

Au Japon

Dès son retour au Japon, Graf Dürckheim commence la pratique du tir à l'arc avec Kenran Umeji Roshi. Il entre concrètement dans la sphère du zen.

« J'ai rencontré le zen en rencontrant des hommes du zen. Et ces hommes formés par le zen me paraissaient d'une authenticité extraordinaire. Toujours là où vous rencontrez le zen, il y a quelque chose de très fort. L'homme du zen est plein d'humour et plein de vie. C'est comme un souffle frais qui vous touche dans la rencontre avec ces hommes. Pas de façade, pas de personnage, au contraire, l'atmosphère du zen est dangereuse pour celui qui se cache derrière une façade.

« Ce qui m'a particulièrement intéressé, c'est que le zen est une religiosité qui n'est pas basée sur une foi, dans le sens que nous donnons à ce mot en Occident, ni sur des croyances, mais sur une expérience.

« Lorsque les maîtres zen évoquent cette expérience supranaturelle ils parlent de la nature du Bouddha. En nous tous chrétiens, croyants et incroyants, il y a cette nature qui est au-delà de l'espace et du temps. Ce qui m'a également beaucoup intéressé, c'est que le zen propose des exercices. Chaque exercice représentant l'effort d'éliminer ce qui empêche et l'effort de mettre en place ce qui permet et favorise la manifestation de ce que les bouddhistes appellent notre vraie nature et que j'appelle notre *Être essentiel.*

« Enfin, ce qui m'a étonné, c'est que les activités de la vie quotidienne peuvent devenir exercice sur le chemin. En ce sens, l'atmosphère du zen n'est pas douce. L'homme du zen lutte dans cette vie. Il n'est pas un contemplatif passif. »

Graf Dürckheim rencontre quelques maîtres du zen et

pratique, outre le tir à l'arc, le dessin (bambous et cercles) et le zazen.

Lorsque vous étiez au Japon, vous aviez aussi une mission politique ou diplomatique ?

« Non, en m'invitant à partir en Extrême-Orient, on m'avait écarté de la vie politique. J'ai eu beaucoup de chance ! La plupart de ceux qui, quelques années plus tard, ont organisé le complot contre Hitler étaient des amis de ma famille ou des amis de l'université. Si j'étais resté en Allemagne, j'aurais sans doute connu leur triste sort. »

Octobre 1945. Lorsque l'armée américaine débarque au Japon, Graf Dürckheim se retrouve en prison avec les autres ressortissants allemands.

« La plupart ont été libérés et rapatriés après quelques semaines d'incarcération. Mais, comme me l'a expliqué l'officier américain, lorsqu'on m'a libéré seize mois plus tard, il semble qu'on avait perdu mon dossier. Je vois encore cet officier, assez ennuyé, me disant : " C'est une lamentable erreur ! " C'est ainsi que dans sa vie on peut rencontrer l'absurde. Je suis cependant reconnaissant de cette longue période d'isolement et de solitude. J'ai pu méditer plusieurs fois par jour. Dès que le soldat fermait la porte à clé, je savais que je ne serais plus dérangé pendant plusieurs heures. C'est en prison que le *tout simple* a pris de l'importance à mes yeux. Par exemple, j'ai un jour posé la main sur le bois de ma table à écrire et je suis resté ainsi, longtemps, sans bouger. En restant en contact avec ce bois, une demi-heure, parfois une heure, je me suis rendu compte que la profondeur d'une qualité conduit à la qualité de la profondeur. »

Après le Japon

En mai 1947, Graf Dürckheim rentre en Allemagne. Il y retrouve sa famille et aussi Maria Hippius qui avait été son élève à l'université de Leipzig. Après d'invraisemblables péripéties pendant les derniers mois de la guerre, elle s'était installée avec ses enfants à Todtmoos, en Forêt-Noire, et proposait un travail psychothérapeutique. Quelques mois plus tard Graf Dürckheim la rejoint. Il écrit son premier livre : Japan und die Cultur der Stille[2].

Il est de plus en plus souvent appelé pour des conférences et, petit à petit, des gens qui désirent le rencontrer se rendent en Forêt-Noire.

En 1951, Graf Dürckheim et Maria Hippius fondent la Existential-psychologische Bildungs- und Begegnungsstätte (Centre de rencontre et de formation en psychologie existentielle). Une telle proposition a tout son sens dans ces années d'après-guerre. Quantité d'hommes et de femmes ont perdu le sens profond de leur existence.

Un peu plus tard, s'ajoute à cette première dénomination Schule für Initiatische Therapie (École de thérapie initiatique).

En juin 1985, Graf Dürckheim et Maria Hippius, compagnons de longue date sur le chemin, se marient. En mai, au cours de ma visite mensuelle, Graf Dürckheim me dit : « Maria et moi allons nous marier. Dernièrement nous étions à table, nous nous regardions sans nous regarder et soudain, ensemble, nous nous sommes dit : « *Nous pourrions nous marier, qu'en penses-tu ?* » Vous savez, nous avons eu une longue vie ensemble, plus de trente ans d'une profonde amitié et d'une belle collaboration. Je trouve très beau d'en faire témoignage de cette façon.

2. *Le Japon et la culture du silence*, Éd. Le Courrier du Livre.

C'est l'occasion d'étonner encore pas mal de nos élèves. Êtes-vous étonné ? »

C'était l'occasion pour moi de lui dire qu'à mon arrivée à Rütte, vingt ans plus tôt, je croyais qu'ils étaient mariés. Il a éclaté de rire : « Et moi qui croyais vous étonner ! »

LE CENTRE DE RENCONTRE ET DE FORMATION EN PSYCHOLOGIE EXISTENTIELLE ET THÉRAPIE INITIATIQUE

Pendant une dizaine d'années, « Rütte », c'est uniquement Graf Dürckheim et Maria Hippius. Celle-ci travaille dans la ligne de C.G. Jung et est très influencée par Erich Neumann.

Graphologue, Maria Hippius a posé les bases d'un travail sur les contenus de l'inconscient à partir du dessin, le Geführtes Zeichnen *(le dessin conduit par l'inconscient).*

*Quant à Graf Dürckheim, ses entretiens concernent plus particulièrement ce qu'il appelle le chemin initiatique. Il initie les personnes qui viennent le voir à la pratique de l'*assise en silence. *Son expérience du tir à l'arc l'incite à proposer à ses élèves un travail sur la* tenue, *sur la* forme *et sur la* respiration. *Exercices qui concernent aussi l'ouverture au Hara.*

« Le *Hara !* J'ai l'impression que mon livre qui a pour sujet ce que les Japonais appellent Hara est un cadeau pour l'homme d'Occident. Qu'est-ce qui manque le plus à l'homme actuel ? C'est le calme intérieur, la sérénité et la joie de vivre. Ces trois qualités ont leur source dans le tréfonds de notre être, dans le Hara, qui n'est pas le privilège des Japonais. »

Parmi les personnes qui viennent voir Graf Dürckheim, nombreuses sont celles qui disent se sentir mal dans leur peau. Graf Dürckheim a hérité de ce qu'on appelle la main guérissante *et il aide ainsi bon nombre d'hommes et de*

femmes. « Déjà lorsque j'étais enfant, ma mère, qui souffrait de maux de tête, me demandait de poser ma main sur sa nuque ou ses épaules. Je ne faisais absolument rien mais simplement en restant ainsi un moment, elle se sentait soulagée. J'ai hérité ce don de mon père. »

« Lorsque je me suis installé à Rütte, c'était encore plus ou moins la misère qui suit toujours la fin d'une guerre. Ma première cliente était la mère de la bouchère de Todtmoos. Tout en la traitant je n'arrêtais pas de me demander si à la fin de cette séance j'allais lui demander quelques marks ou... une saucisse ! »

Main guérissante et prise de conscience de la différence entre le corps que l'homme a *et le corps que l'homme* est *conduisent Graf Dürckheim à mettre en place les bases de ce qu'il appellera la* Personale Leibtherapie.

La première collaboratrice de Graf Dürckheim qui s'installe à Rütte est Frau M. Müller. Elle ajoute au principe *de la Personale Leibtherapie une réflexion sur le plan technique. Mme Müller était, paraît-il, particulièrement douée dans son travail sur les fausses attitudes du corps qu'on est.*

Lorsque je suis arrivé à Rütte, en 1967, le Centre de rencontre et de formation en psychologie existentielle et thérapie initiatique avait encore ce caractère intime. Aux côtés de Maria Hippius et de Graf Dürckheim, il y avait Mme Ruth Peltzer et Mme Kalisher, qui proposaient un travail sur le corps.

Graf Dürckheim m'invite à travailler avec Mme Peltzer. Voici comment elle me parlait de son travail : « C'est un travail non pas sur le corps mais sur la personne. C'est la raison pour laquelle je l'aime tant. Il ne s'agit pas seulement de travailler sur le corps, mais de travailler avec la personne entière, extérieur et intérieur, corps et esprit. Comme vous le savez de Graf Dürckheim, il s'agit d'amener l'homme à la transparence pour la transcendance. Quoi que je fasse, exercice d'équilibre, marche, respiration, c'est toujours ce but

qu'il me faut envisager. Non seulement au travers de la technique utilisée mais dans le contact entre le thérapeute et la personne traitée. Cela est seulement possible si le thérapeute lui-même est sur le chemin vers la transcendance. Toujours le thérapeute doit chercher, avancer plus, sinon il ne peut plus aider les autres à avancer. Actuellement, on distingue encore des thérapeutes physiques et des thérapeutes psychologiques. Mais nous ne sommes pas loin du temps où l'un et l'autre ne seront plus qu'un. Chaque jour, je me rends compte que je suis capable, en regardant une personne en tant que corps qu'elle est, en la prenant en main, en la regardant respirer, de déceler des caractéristiques de son être psychique que l'analyste ne voit pas toujours. D'autre part, j'ai conscience que le savoir psychologique que j'ai à ma disposition m'aide beaucoup pour le travail sur le corps. »

A la fin de l'année 1969, Graf Dürckheim me demandait d'enseigner l'aïkido à quelques personnes avec lesquelles il travaillait. « Il n'est pas question lorsque vous enseignerez d'avoir pour but des performances techniques. Rappelez-vous que le geste simple, sans cesse répété, transforme la personne qui le fait. Ce qui importe est le geste juste, le geste pur. » *Ainsi, sans le vouloir, je devenais un* mitarbeiter, *un associé, à cette œuvre exaltante : la maturation humaine.*

Après trois années de travail avec Frau Pelzer, Graf Dürckheim m'autorisait à commencer le travail de Personale Leibtherapie *avec quelques personnes.* « Votre connaissance du corps humain, le travail que vous faites avec Frau Peltzer et avec moi depuis bientôt cinq ans vous autorisent à pratiquer ce que j'appelle la *Leibtherapie*. Il s'agit moins de nouvelles techniques thérapeutiques que d'un nouvel esprit du thérapeute. Lorsqu'une personne vient vous voir, demandez-lui de se coucher et regardez-la respirer. Par sa façon de respirer, vous reconnaîtrez immédiatement si elle est encore proche de son Être essentiel ou

plutôt éloignée de celui-ci. Votre devoir est alors, en utilisant les techniques qui sont à votre disposition, de la *rendre à elle-même,* à son Être.

« Si on me demande le à quoi bon de la *Personale Leibtherapie,* je réponds que c'est donner la chance à la Grande Vie de couler dans notre petite vie. »

GRAF DÜRCKHEIM AU QUOTIDIEN

Lorsque j'ai rencontré Graf Dürckheim, il avait soixante-dix ans. Sa force, sa forme physique étaient impressionnantes. Beaucoup de gens lui donnaient soixante ans au plus et souvent moins. De la fenêtre de ma chambre je pouvais voir sa petite maison qui surplombait Rütte. Il y vivait seul. Pas un soir je ne me suis mis au lit sans apercevoir de la lumière à son bureau. Pas un matin je ne me suis levé sans constater que son bureau était déjà éclairé. A se demander s'il dormait. « Habituellement je me lève vers quatre ou cinq heures. Il y a toujours du courrier en retard, une conférence à préparer. Et j'aime beaucoup m'asseoir en silence une heure avant de vous rejoindre au zendo. »

Chaque matin, en effet, Graf Dürckheim nous accompagnait pour la méditation. Habituellement nous étions entre cinq et dix participants à l'exercice du matin. En été et aux autres périodes de vacances, nous étions une bonne vingtaine. L'introduction à l'exercice était faite en allemand et en français; en été, Graf Dürckheim la faisait également en anglais. Notamment lorsque Pamela Travers, auteur de Mary Poppins *et fidèle élève de Graf Dürckheim, était à Rütte pour quelques semaines. Après l'assise, nous prenions le petit déjeuner au Herzlhaus, maison d'accueil dirigée par Frau Wagner. A la fin du petit déjeuner, Mme Travers passait à chaque table et obligeait chacun de ceux qui avaient mangé un œuf à la coque à percer le fond de la coquille d'un coup sec de*

l'index... « to save a sailor », *disait-elle, pour sauver un marin !*

Graf Dürckheim prenait le petit déjeuner avec Maria Hippius. Ensuite il avait ses leçons[3] *dans son bureau du premier étage du Doctorhaus. Quatre personnes le matin, entre 9 et 13 heures ; quatre personnes l'après-midi, entre 15 et 19 heures.*

Le soir, il reprenait lentement le chemin qui conduisait à sa maison. Avec quelques arrêts qui lui permettaient de saluer les habitants du village qu'il croisait. Il avait toujours du temps *pour chacun. Je dirais : infiniment de temps pendant quelques secondes. Pendant la semaine qui précède la fête de Noël, je le voyais aller de ferme en ferme, avec son panier, porter un petit cadeau aux habitants. Il aimait préparer le dîner et il affectionnait le moment de faire la vaisselle !* « Je trouve toujours magnifique ce moment de la vaisselle. Tout est sale et, quelques instants plus tard, tout est propre ! Chaque fois que j'arrive à prendre l'assiette et à la poser avec le geste juste et le rythme, juste, j'ai la sensation de me purifier intérieurement. Toute action a deux buts : la performance extérieure, ici la propreté du couvert, mais aussi le résultat intérieur pour celui qui réalise cette action. Dans toute action juste celui qui la fait devrait se sentir un peu plus en ordre lui-même.

« Le soir, si je me sens un peu tendu par une journée trop chargée, j'ai pris l'habitude d'écouter un disque, par exemple une œuvre de Haendel. Et au rythme de cette musique je range mon bureau. Je prends un livre et, en le portant comme si c'était le Graal, je marche lentement jusqu'à la bibliothèque. Attentif à chaque pas comme s'il s'agissait d'une cérémonie religieuse. Le livre une fois

3. Leçon : c'est le mot qu'utilisaient les personnes d'expression française pour cette heure passée avec Graf Dürckheim. Il ne doit pas être pris au sens doctrinal ou moraliste.

rangé, je reviens à mon bureau de la même manière. Ainsi, au bout de dix minutes, mon bureau est en ordre et moi aussi ! »

Plus tard dans la soirée, vers 21 heures, Helen Gleiss le rejoignait. En 1960, elle était devenue sa secrétaire particulière. Il lui dictait les pensées qui au cours des années ont pris corps dans les nombreux livres qui ont été édités. Helein Gleiss est la personne qui a pris soin de Graf Dürckheim lorsqu'il ne pouvait plus vivre seul. Elle l'a accompagné jusqu'au dernier jour avec une grande sollicitude.

Graf Dürckheim quittait rarement Rütte. Cependant, il acceptait d'animer quelques sessions chaque année à l'extérieur. J'ai eu l'occasion de l'accompagner très souvent. Je me souviens de cette semaine à l'abbaye de Neresheim où plus de quatre-vingts moines et moniales de l'ordre bénédictin s'étaient rassemblés pour s'initier à l'assise en silence et mieux comprendre ce que l'Occident appelle l'expérience mystique et ce que l'Orient et l'Extrême-Orient appellent samadhi *ou* satori. *Je pense aussi aux sessions que Graf Dürckheim a animées en France : à l'abbaye d'Acey, au Centre Saint-Dominique à l'Arbresles, chez les jésuites à Chantilly. Nous étions aussi en Hollande et en Belgique, dans la belle abbaye d'Orval neuf fois centenaire. La dernière fois que Graf Dürckheim a animé une session en France, c'était au centre*[4] *qui porte son nom, dans la Drôme.*

Voyager avec Graf Dürckheim n'allait jamais sans surprises ou anecdotes. Lorsque nous prenions le train, il s'arrangeait toujours pour réserver des places le plus près possible du wagon-restaurant. Sur le trajet de Bâle à Paris, nous nous y rendions au moins deux fois !

A l'occasion d'un voyage, nous étions seuls dans le

4. Centre Dürckheim, route de Mirmande, B.P. 22, 26270 SAULCE-SUR-RHÔNE, France.

compartiment, le douanier entra en criant : « Passeports. » Il tendit la main et, à ma grande surprise, Graf Dürckheim lui tendit la sienne et lui dit : « Bonjour, monsieur ! » Après quoi il prit son passeport dans la poche intérieure de son veston et le lui donna. Le fonctionnaire semblait ébranlé par ce geste dans lequel il était reconnu en tant que personne. Profondément touché, il est sorti sans même nous demander si nous avions quelque chose à déclarer !

A Bruxelles, Mme de Wespin, qui avait accompagné Theilhard de Chardin en Chine, organisa un colloque animé par Graf Dürckheim. A la fin de cette rencontre, elle nous invita, ainsi que quelques personnes, dans un café-restaurant dont la spécialité est la tartine au fromage blanc, servie avec des oignons et des radis et traditionnellement accompagnée d'une bière aux cerises (la fameuse Kriek-Lambic). Repas breughelien qui, paradoxalement, se prend avec fourchette et couteau. Graf Dürckheim se réjouit, comme un enfant, de cette « nouvelle expérience ». A peine l'expérience commencée, il s'approcha de mon oreille et me dit à voix basse : « Les croûtes du pain sont un peu dures pour mes dents ! » L'instant d'après, d'un geste tellement rapide qu'il aurait rendu jaloux les plus grands maîtres de l'art du sabre, les « croûtes trop dures » étaient posées sur mon assiette. Ce qui ne l'empêchait pas de poursuivre la conversation avec notre hôtesse avec un flegme qui aurait rendu jaloux bon nombre de Britanniques ! Mais le léger sourire qui pointait à la commissure de ses lèvres laissait paraître sa joie de m'avoir joué un bon tour.

Graf Dürckheim, un maître en veston et cravate ! Ce portrait qu'en donne Marc de Smedt est tout à fait juste. Il était toujours tiré à quatre épingles. Cependant, il arrivait qu'un dimanche de printemps on l'aperçoive dans son jardin, plus ou moins déguisé en un sympathique épouvantail qui soignait ses rosiers. Déguisé, il l'était aussi le soir du carnaval. A Rütte, il y avait une cave. *C'était le lieu où l'ombre individuelle et collective avait droit à l'expression. On y*

dansait sur la musique des Beatles et des Pink Floyd. Le soir du carnaval, il était entendu que chacun devait être déguisé. Je reconnais plus ou moins facilement les personnes présentes mais voici qu'entre un homme vêtu de telle façon qu'il m'est impossible de lui donner un nom. Sans doute est-ce un nouvel élève ? Il s'adresse à chacun dans une langue qui ressemble au russe sans être du russe. Voilà qu'il danse et tout à coup ses gestes le trahissent... C'est Graf Dürckheim. Il m'avait fallu plus de vingt minutes pour le reconnaître. J'avais trente-cinq ans, il en avait plus du double, mais j'eus un choc en me demandant lequel des deux était le plus jeune.

Est jeune celui qui vit dans une parfaite adéquation à l'instant. La qualité de l'instant, par laquelle saint Augustin définit l'éternité, semblait être le lieu d'existence de Graf Dürckheim. Témoin de la présence à l'instant, il en faisait, comme tous les maîtres de toutes les époques et de toutes les traditions, un exercice sur le chemin. « Si nous pouvions vivre dans la réalité de l'instant, nous ne connaîtrions plus l'angoisse ! Parce que ce que nous ressentons et que nous appelons angoisse est toujours en relation avec un passé qui n'est plus et un futur qui n'est pas encore. »

Mais ce jeune homme ne s'empêchait pas de vieillir. Il faisait partie de ceux, peu nombreux, pour qui vieillir est synonyme de mûrir. Maturation qui n'est pas entravée par l'insurrection organique et fonctionnelle qui accompagne le grand âge. A dater de 1970, se révélait cette maladie qui touche la macula et laisse un trou noir sur tout ce qu'on regarde. Graf Dürckheim ne pouvait plus lire, ne pouvait plus écrire. Ce qui le dérangeait, mais en même temps il acceptait l'inacceptable : « C'est tout à fait curieux, moins je peux voir les choses extérieures et plus mon regard s'ouvre sur l'intérieur. »

En 1980, il me reçoit dans sa petite maison. Assis dans un fauteuil, emmitouflé dans une grande écharpe de laine, il semble bien fatigué ! « Je viens de passer un temps assez

désagréable sur le plan de la santé. Mais, en même temps, cette expérience était très utile parce qu'elle m'a donné la permission de faire ce que je dois faire. J'essaie depuis longtemps de ralentir mes activités qui en sont arrivées à un point exagéré. Mais il en est ainsi de notre travail : si vous n'êtes pas foudroyé vous n'arrêtez pas ! Si quelqu'un vous appelle pour vous dire : " Venez me voir avant que je m'ôte la vie ", vous ne pouvez pas dire : " Non, comprenez que j'ai besoin d'une sieste ! " Et c'est ainsi tout le temps ; mais arrive le jour où il faut bien s'arrêter. Et mon cœur vient de me donner un signe pour que je fasse attention ! Il n'y a rien de grave, l'électrocardiogramme est le même qu'il y a dix ans. Mais cette fois je sens que je dois accepter ce signe et je vais prendre le mercredi pour moi. Je dois prendre le temps de faire d'autres choses. Depuis bientôt quinze ans, les seuls livres que j'ai lus sont ceux que j'ai écrits moi-même [rires]... ça suffit, sapristi ! Et j'ai aussi besoin de temps pour travailler sur moi-même. Naturellement je ne cesse pas de le faire toute la journée ; mais on doit cependant avoir des moments plus riches.

« Je suis très reconnaissant d'avoir eu cette drôle de grippe. C'est bien souvent la grippe qui fait sortir tout ce qui ne va pas. Ainsi, après deux jours de fièvre je sentais une immense fatigue. Je savais que j'étais fatigué, mais je ne savais pas que j'avais accumulé une telle fatigue. »

Plus il avançait en âge et plus Graf Dürckheim réservait du temps pour la méditation. Nous sommes en 1981, il a quatre-vingt-cinq ans, je l'interroge sur ce qu'il fait lorsqu'il médite :

« C'est un peu dur pour moi de ne plus pouvoir m'asseoir sur un zafu et de devoir prendre une chaise. Mais ça encourage ceux qui devraient aussi prendre la chaise à la prendre.

« Mais, toujours, comme base de mes sentiments, j'ai celui de me dire que bientôt ça va commencer... bientôt... je suis tout près d'un commencement !

« Je reste parfois assis sans bouger pendant une heure, une heure et quart ; c'est intéressant. Et je fais ce que m'a conseillé le père Lassale la dernière fois qu'il était ici. Il me rappelait que la méditation la plus simple consiste à poser le regard un ou deux mètres devant soi et à compter les respirations de un à dix. Parfois je répète un mantram, le aum. Parfois je reprends la phrase des moines hésychastes, la prière du cœur. Mais après un quart d'heure il n'y a plus rien, c'est le silence total. De même qu'au début de l'exercice il y a l'effort de ne pas bouger, ensuite il n'y a plus d'effort, seulement l'immobilité. Il y a quelques jours j'ai connu un véritable samadhi. Ça ne m'était jamais encore arrivé de cette façon-là. C'était un état curieux où il n'y avait plus la moindre question. Parfois il m'arrive de me demander : *Est-ce que tu dois t'arrêter ou pas ?* Mais cette fois, il n'y avait plus la moindre question. Il n'y avait plus le moindre mouvement. Je me sentais comme une pierre, c'était plus qu'agréable. C'était vraiment magnifique, j'étais là, rien d'autre ! Je ne cherchais plus l'immobilité ; l'immobilité m'avait trouvé.

« Peu importe ce qu'on fait le premier quart d'heure pendant la phase de concentration. Compte seulement le *silence* qui suit.

« Il paraît que je suis resté là pendant deux heures ! Si on n'était pas venu me chercher pour le petit déjeuner je serais sans doute encore là. »

Deux ans avant sa mort, il a quatre-vingt-dix ans, il me reçoit dans son petit bureau. Je suis très ému de le revoir. Comme à ma première leçon, *vingt ans plus tôt, il m'accueille en se levant de son fauteuil. Cette fois, difficilement ; je tente de l'en empêcher, de lui épargner cet effort, mais il n'y a rien à faire... il a décidé de m'accueillir debout ! Sur un plan il apparaît sans force et, en même temps, sur un autre plan émane de lui une force immense ! Je lui fais part de mon impression et avec humour il me répond :*

« Oui, voilà que mon âge se fait remarquer, de plus en plus ! Mes jambes ne me portent plus comme je le voudrais. Mes genoux refusent de faire ce que j'attends d'eux. C'est désagréable lorsque je monte un escalier. Et puis mon ouïe n'est plus très bonne. Et les yeux ! Je ne vois plus ce qui est dans mon assiette, mais c'est comme ça ! Cela mis à part... je vais bien [rire].

« Vous avez raison, il y a encore de la force dans ma voix et aussi de la force dans ma présence. Il y a quelque chose de très beau dont je me rends compte, je dois accepter qu'avec les gens qui viennent me voir les choses principales se fassent sans que je dise ou fasse grand-chose. Beaucoup viennent me voir et me disent : " Non, non, je ne veux pas parler mais simplement rester en silence avec vous quelques minutes, ça me suffit. " Alors je suis très reconnaissant car il semble que malgré moi il y a quelque chose qui passe. »

Notre conversation se poursuit :

« Comment passez-vous les journées ?

— J'essaie de m'approcher tranquillement de la fin de ma vie. Vous savez, à mon âge, il est important de s'occuper du passage de l'autre côté. Et du reste c'est un travail intéressant ! Il n'a rien à voir avec être triste ou heureux. Il est important d'envisager qu'un jour ça va s'arrêter et d'envisager cela sans émotions dramatiques. Je passe beaucoup d'heures en silence, comme ça, assis sur ma chaise... en silence... ce silence révélateur...

« Mais, vous savez, je continue encore à voir trois personnes chaque matin, comme je le fais depuis plus de quarante ans. Le plus souvent nous terminons l'heure par un travail sur le corps. La plupart des gens tout d'abord ne vivent pas dans leur peau mais dans une couche de cellophane. L'homme qui n'est pas *dans sa peau* n'a pas de respiration. Aussi le mot *respiration* gagne chaque jour de l'importance dans mon travail.

— *Ainsi donc, jusqu'au bout vous restez celui qui en Occident souligne sans doute le plus que le chemin initiatique passe par un travail sur le corps ?*

— Oui, parce que l'homme *est* son corps ! On me demande encore parfois si l'expérience mystique est une expérience spirituelle ou corporelle. Cette distinction n'a pas de sens. Dans une telle expérience, *je* suis touché d'une certaine façon. Dans une expérience mystique c'est la *personne* entière qui est touchée.

— *Et comment passez-vous les soirées ?*

— Le soir ? Je demande qu'on me lise quelques pages de la vie de Lao Tseu. C'était un homme magnifique. Pour Lao Tseu la nature était importante. Vous avez des forêts là où vous habitez en France ? Je ne me souviens plus... ah si, je me souviens... c'est très important la nature, la Grande Nature. Rappelez-vous : *sentir*, toujours *sentir*... pas réfléchir... »

ZEN... OU PAS ZEN ?

Pendant plus de quarante ans, Graf Dürckheim a accompagné quantité d'hommes et de femmes sur ce qu'il appelait un « chemin de maturation ». Lorsqu'une personne s'intéressait à ce cheminement spirituel, la préoccupation majeure de Graf Dürckheim n'était pas qu'elle soit chrétienne ou bouddhiste. Il n'a jamais lui-même fait état de son éventuelle appartenance à une confession. En même temps, respectueux de toute confession, il considérait que la désaffection du Sacré était la cause principale de la névrose de l'homme actuel, de son angoisse et de sa dépression.

En décembre 1982, je lui dis que j'avais bien de la chance, lorsque je l'ai rencontré, de ne pas avoir été préalablement conditionné par un système de pensée ou par un ordre philosophique ou religieux. En n'étant ni théologien ni prêtre,

en n'appartenant pas à une école psychologique ou à un système philosophique, je n'avais rien à défendre et à préserver d'éventuels préjugés ou présupposés.

Après un moment de réflexion, il me répondit : « Quand vous dites ça, je m'aperçois maintenant que c'est la même chose pour moi. Je ne me sens pas conditionné par une religion, mais pourtant par une sorte de *religiosité,* ce qui est autre chose. »

Une religiosité sans appartenance ni adhésion à une confession particulière définit assez bien la proposition que nous fait Graf Dürckheim lorsqu'il nous invite à nous mettre en chemin. Il a toujours dit : « Mon travail n'est pas chrétien... mais il n'est pas non chrétien ; mon travail n'est pas bouddhiste... mais il n'est pas non bouddhiste. » *En même temps il respectait totalement votre appartenance à telle ou telle confession. Et il invitait tout aussi bien le catholique et le protestant que l'athée à prendre au sérieux les expériences dans lesquelles se révèle l'Être.* « L'expérience de l'Être est accessible à l'homme non pas parce qu'il est chrétien ou bouddhiste mais parce qu'il est un *homme.* »

Graf Dürckheim dit : « Je ne propose pas le zen ; je travaille dans l'esprit du zen. » *On ne peut pas dire qu'il laïcise le zen, ce fleuron du bouddhisme. Son expérience japonaise lui donne la conviction que ce qui importe dans le zen c'est l'expérience, le satori, et que* l'expérience religieuse est au-delà des religions.

Lorsque je médite, au sens occidental du terme, sur ces vingt années de cheminement auprès de Graf Dürckheim, je crois pouvoir dire qu'il faisait la distinction entre ce que j'appellerai une perception large de la transcendance *et une vision étroite de la transcendance. Il ne faut voir aucun caractère péjoratif à cette notion de transcendance étroite. La* transcendance *ne peut pas être enfermée dans des catégories spatiales ou temporelles, mais il s'agit de la façon dont l'homme perçoit ce qui est au-delà de l'espace et du temps.*

Ainsi, le christianisme rétrécit la vision de la transcendance en demandant la foi en Jésus-Christ qui représente l'achèvement du cheminement religieux.

Le bouddhisme, l'hindouïsme, le shintoïsme sont d'autres exemples d'une conception étroite de la transcendance. Le danger de ces conceptions étroites est de faire de la transcendance une propriété privée. Graf Dürckheim nous rend attentifs à ce danger en répétant : « La transcendance est le berceau de toutes les religions mais la transcendance n'appartient à aucune religion. »

Sans doute est-ce parce qu'il a vécu onze ans dans le cadre spécifique de la tradition extrême-orientale, tout en préservant sa nature et son esprit occidentaux, que Graf Dürckheim développe une conception large de la transcendance. Le missionnaire qui change de cadre pour y imposer son étroite conception ne peut pas avoir ce regard. J'ai le souvenir de ce père blanc qui avait été missionnaire pendant plus de vingt ans en Afrique et qui terminait sa vie dans une profonde dépression parce qu'il était conscient de n'avoir pas prêté attention à la tradition religieuse de ceux qu'il avait eu pour mission de convertir ! Graf Dürckheim n'était pas un missionnaire. Et il nous propose une conception large de la transcendance qui se situe au-delà des religions et qui, en même temps, fait partie du noyau de l'homme. Comme C. G. Jung, Graf Dürckheim dit que la faim et la soif de transcendance ne sont pas imposées à l'homme de l'extérieur, par des systèmes religieux, mais qu'elles s'originent dans l'homme lui-même, dans ce qu'il appelle son Être essentiel.

Graf Dürckheim est un pionnier. Il est sans doute celui qui, le premier, a extrait le zazen de la sphère bouddhiste. Ce qui ne veut pas dire qu'il ait fait entrer le zazen dans la sphère chrétienne. Entre 1972 et 1982, Yuho Seki Roshi, abbé du monastère Rinzai de Eigen-ji (dans la région de Kobe), est venu chaque année à Rütte pour conduire des sesshin. Chaque fois il a insisté avec force sur la nécessité pour l'Occident de

mettre en place une forme occidentale du zen : « Le zen vient du chan chinois. Les Japonais n'ont pas imité les Chinois, ils ont créé le zen japonais. Vous n'êtes pas japonais, vous devez trouver la forme qui vous convient, un zen occidental. » J'ai demandé à cet authentique maître zen, qui lui aussi avait plus de quatre-vingts ans, comment il envisageait ce développement d'un zen occidental? Avec l'éclat de rire qui laisse un engramme il m'a répondu : « Imitez le zen japonais pendant trois générations... »! En même temps s'il venait aussi régulièrement à Rütte, c'est parce qu'il percevait que Graf Dürckheim était ce pionnier d'un zen adapté à la culture et à la tradition occidentales.

PRIORITÉ À LA PERSONNE INDIVIDUELLE

Ce qui importe pour Graf Dürckheim, c'est la personne individuelle. Le chemin de maturation qu'il propose est chemin d'individuation.

Ce chemin n'est pas à confondre avec la construction d'un idéal. Chacun de nous imagine l'homme idéal à partir de sa propre réflexion et des indications et invitations qui lui sont faites de l'extérieur. Pour bon nombre de personnes se mettre en chemin, c'est, à l'aide d'exercices, construire cet idéal. Cette construction d'une personnalité bien ordonnée n'a encore rien à faire avec le chemin de maturation. Sur celui-ci ne compte que : « Deviens qui tu es! » Mais qui suis-je? Qui dois-je devenir? Je n'en sais rien, tu n'en sais rien, mais deviens-le! Le chemin initiatique conduit à l'inconnu de soi-même, à l'individuation. Sur ce chemin le chêne devient chêne, la rose devient rose. Que Paul devienne Paul, que Sophie devienne Sophie, c'est le but du chemin.

Pas de préjugés, pas de pré-supposés sur le chemin initiatique. Ce qui élimine la culpabilité qui habite toujours celui qui n'atteint pas le but qu'il s'est imaginé devoir

construire ou atteindre. Ce qui, par contre, impose la responsabilité *individuelle. Une valeur qui se perd de plus en plus dans le processus de massification qui caractérise notre société actuelle.*

Ce qui m'a le plus touché lorsque je suis arrivé à Rütte, c'est d'être reçu et considéré en tant que personne. Ceux qui ont pu approcher Graf Dürckheim savent qu'il était attentif à tout ce qui compose votre vie personnelle. Au fait que vous soyez marié, célibataire ou divorcé ; en bonne ou en mauvaise santé ; fonctionnaire, commerçant, artiste, pasteur ; croyant ou non croyant ! Si tout était important et considéré soigneusement, c'est parce que « chaque situation est la meilleure des occasions » pour trouver le sens.

Le chemin de maturation tel que Graf Dürckheim nous l'a proposé s'adresse à l'homme, à la personne individuelle, attentif à une vérité qui le transcende.

LE MAÎTRE ?

Qu'est-ce qu'un maître ? Je n'en sais rien. Tout ce que je sais c'est qu'après quelques mois de travail avec Graf Dürckheim je ne voyais pas comment je pourrais l'appeler autrement.

Sans doute est-ce le disciple qui rend possible qu'il y ait un maître ? Que fait le maître ? Il n'arrête pas de dés-illusionner *son disciple !*

Voilà peut-être une bonne définition du disciple : celui qui sans cesse se laisse désillusionner ! Le chemin est la via negativa, *le lâcher-prise des illusions. Et voilà peut-être une bonne définition du maître : celui qui sans cesse désillusionne !*

L'illusion s'origine dans la vision du moi. La conscience du moi est le prisme déformant. Le nécessaire lâcher-prise des illusions du moi ne s'opère ni facilement ni rapidement. Au contraire, il semble que la première et parfois même les deux

premières années de travail avec le maître se résument à une seule tentative : se prouver qu'il (le maître) pense bien comme moi ! Processus parfaitement inconscient et qu'on ne peut pas éviter. Période pendant laquelle plutôt que de lâcher-prise on tente, de toutes les forces de son inconscient, de structurer ses certitudes, ses convictions personnelles.

Pendant cette première étape du chemin qui conduit au chemin, *on n'hésiterait pas à dire : « Il est bien cet homme [le maître], il pense exactement comme moi ! » C'est tellement fort que si on est bouddhiste, on fait du maître... un bouddhiste ; si on est orthodoxe, on fait du maître... un orthodoxe !*

Au cours de cette première étape sur le chemin, trois possibilités se présentent :

— la première est de quitter le maître un peu trop tôt et de voler de ses propres ailes en continuant d'affirmer : « Il est vraiment magnifique [le maître], il pense comme moi. » On peut alors, avec bonne in-conscience, *faire école et citer le maître pour donner poids à ses propres croyances et convictions ;*

— la seconde possibilité est de poursuivre le travail un peu plus longtemps et de se rendre compte que le ciment commence à tomber, que les certitudes s'effritent : mise en question difficile qui, souvent, conduit à la fuite. L'adoration fait place au mépris. « Cet homme [le maître] n'est pas un maître ! Il ne pense pas comme moi ! » ;

— la troisième possibilité est de rester disciple, longtemps, et d'accepter la discipline qui conduit à la phase de dépersonnalisation *et souvent aussi de* régression. *Le plâtre tombe, la sécurité du rôle laisse place à une fragilité momentanée. Phase inconfortable pendant laquelle les pseudo-certitudes laissent place à une complète remise en question. Dans le zen on dit qu'au début du chemin une montagne est une montagne ; ensuite, après quelques années de travail, la montagne n'est plus une montagne. Autrement dit ce que*

jusque-là j'ai vu, et compris, comme étant le monde, la vie, le sens, le Bouddha, le Christ, le rien, n'est plus *le monde, la vie, le sens, le Bouddha, le Christ, le rien. C'est cette mort du moi, de sa conscience au caractère statique, qui souvent ouvre à la chance d'une expérience de l'Être qui sera déterminante pour la suite de la maturation. Et c'est plus tard, comme on le dit dans le zen, que la montagne est à nouveau une montagne... mais plus la même que la première ! Ce qui signifie que l'homme transformé, l'homme un peu plus mûr, voit autrement et autre chose parce que lui-même est différent.*

Plus le travail sur le chemin avance et plus vous vous rendez compte que le maître n'est pas là pour confirmer vos convictions, pour confirmer vos croyances. Au contraire, il encourage vos doutes. *Je me demande dans quelle mesure celui qui est enfermé dans des présupposés dogmatiques peut accompagner d'autres personnes sur le chemin de l'individuation. Parce que, nécessairement, il ne peut qu'enfermer ceux et celles qu'il accompagne dans le cadre de ses propres convictions. En aucun cas le maître ne communique un savoir dogmatique. Par sa façon d'être là, il* témoigne. *Ce qu'il communique ce sont des* techniques *qui conduisent à la transformation. Et il rend son disciple sensible à l'expérience intérieure, à l'expérience subjective.*

Lorsque j'ai demandé à Graf Dürckheim comment il voyait la différence entre le maître et le disciple, il m'a dit : « La différence entre celui qu'on appelle le maître et celui qu'on appelle le disciple ? Il n'y en a pas. Tous deux sont sur le même chemin. A la différence que chez celui qu'on appelle le maître cela se voit déjà un peu plus. »

Lorsque j'écris que le devoir du maître est de désillusionner *le disciple, que faut-il comprendre ?*

J'étais à Rütte depuis quelques mois lorsque maître Noro me téléphone pour m'annoncer que son maître, Morihei

Ueshiba, fondateur de l'aïkido, vient de mourir. Comme si cette nouvelle ne suffisait pas, je lui demande : « De quoi ? » Il me répond : « D'un cancer ! »

Au moment même, je sens que le sol s'ouvre sous mes pieds. Comment ? Le fondateur de l'aïkido meurt d'un cancer ! Sous-entendu : « Est-ce vraiment un maître ? »

Le lendemain, j'ai une leçon *avec Graf Dürckheim et j'en profite pour lui faire part de mon trouble.* « C'est très simple, me dit-il. Jusqu'à aujourd'hui vous avez pratiqué l'aïkido dans l'espoir que vos efforts vous épargneraient ce qui peut-être vous fait très peur, le cancer ! C'est ce que j'appelle mettre l'Être au service du moi. Alors que l'exercice sur le chemin consiste à mettre le moi au service de l'Être. Moi aussi, j'aimerais faire le grand passage dans une dernière méditation, entouré de quelques disciples. Mais je sais, lorsque me vient ce curieux espoir, combien mon petit moi est encore dominant. Je me demande même pourquoi on appelle ce côté de nous-mêmes le *petit* moi ? »

L'exercice de la désillusion commençait !

L'illusion s'enracine aussi, pour celui qui est né dans la tradition occidentale, dans l'idée de perfection qui conditionne notre éducation chrétienne. Dieu n'est-il pas infiniment Parfait, infiniment Bon et infiniment Juste ? Le chemin devrait donc conduire à un homme parfait, à un homme bon et à un homme juste ! Quant au maître sur le chemin, il doit nécessairement témoigner de sa perfection, de sa bonté et de sa justice ! Si le maître est malade du cancer, il provoque chez le disciple l'effroi qu'a connu Voltaire et qui s'écrie, lorsqu'en 1755 le tremblement de terre de Lisbonne fait plus de cinquante mille morts : « Dieu voudrait-il la mort des innocents ? » Ce qui pour l'un ou l'autre d'entre nous devient : Dieu voudrait-il ma mort par cancer alors que je pratique assidûment mon exercice sur le chemin ?

Cette première désillusion me permettait de faire un fructueux travail sur la confrontation avec l'inacceptable. Quel-

ques années plus tard Graf Dürckheim me disait : « Si à votre âge vous ne pensez pas une fois chaque jour à ce qu'on appelle la mort, il y aurait là l'expression d'un manque de maturité. »

Un proverbe zen définit notre travail de la façon suivante : « Tomber sept fois et se relever huit, tel est le chemin. » *Graf Dürckheim, jusqu'à la fin de son existence, a témoigné de cette loi de la maturation humaine.*

Jean-Yves Leloup rapporte que, dans sa dernière année d'existence, Graf Dürckheim s'est montré autoritaire avec les personnes qui l'entouraient ou qui lui rendaient visite. J'étais moi-même étonné de le voir ainsi, c'est-à-dire comme jamais je ne l'avais vu ou imaginé pendant plus de vingt ans ! Lui qui était toujours affable, aimable, accueillant, bienveillant ! Quelques semaines plus tard, j'avais l'occasion de parler avec Graf Dürckheim de cette phase d'autoritarisme de laquelle il avait émergé. « Oui, il semble qu'il y avait là une *ombre* que je n'avais pas encore vraiment reconnue. Vous voyez, on ne peut pas tricher avec l'*ombre*. Je le regrette pour ceux qui m'ont approché et que j'ai peut-être effrayés, mais voilà qu'il me fallait reconnaître que sur ce plan je n'étais pas encore en ordre. » *Ainsi, jusqu'à la fin de sa vie Graf Dürckheim aura témoigné de ce qu'est le chemin. Mais il semble que cette vérité du chemin désillusionne même celui pour qui le maître est le Christ ! Lequel n'aurait cependant pas renié ce proverbe oriental : Tomber sept fois et se relever huit, tel est le chemin !*

Qui plus est, une fois ce rite de passage *assumé, Graf Dürckheim avait non pas retrouvé une amabilité momentanément perdue mais incarné un* état d'être bon *qui le mettait sur un nouveau plan de conscience. Et si j'insiste sur la désillusion, c'est bien parce que ce passage obligé conduit à ce que peut espérer celui qui est en chemin : une transformation profonde de tout son être, une nouvelle étape dans sa maturation.*

*L'exemple précédent démontre qu'être en chemin, pour l'homme actuel, ne peut se limiter à faire des exercices comme la méditation ou le tai-chi et à reconnaître que de temps en temps on vit un moment différent, une expérience transpersonnelle comme on dit aujourd'hui. Sur le chemin, il faut également travailler sur l'*ombre, *sur ce qu'on ne sait plus et sur ce qu'on ne sait pas encore de soi-même, sur les contenus de l'inconscient.*

Lorsque j'allais le voir à l'hôpital de Schopfheim, quatre mois avant sa mort, Graf Dürckheim souffrait de fortes douleurs dans les jambes. Lorsque l'infirmière venait l'aider à changer de position, il criait « Aïe... aïe ! » De quoi désillusionner encore le disciple ! Comment ? Le maître n'est pas en super-santé, en super-forme ? Et, admettons qu'il souffre, mais comment est-il possible que cela se voie ?

Quelques minutes plus tard, nous sommes seuls, et il me dit : « Vous voyez, je souffre beaucoup. Mais si j'arrive à accepter ce qui est si difficile à accepter, c'est étonnant, chaque fois je me sens un peu plus mûr ! »

Après avoir prononcé ces mots, il se détend et s'endort. Il me semble qu'il dort. De temps à autre sa respiration s'arrête. Le rien *qui suit l'expiration semble interminable. C'est émouvant mais intérieurement je répète : « Oui, oui... » Mais non ! Il se réveille et dit :* « Voilà, j'ai mis un pied de l'autre côté... c'est intéressant ce qu'il y a là... »

La dernière fois que j'ai entendu Graf Dürckheim, c'était deux semaines avant qu'il nous quitte dans « un léger dernier soupir ». Prenant ma main dans la sienne, et la secouant doucement comme pour donner plus de poids à chaque mot, il me dit : « Jacques, je vais vous dire quel est le dernier danger pour le petit moi : c'est celui de vouloir mourir héroïquement... »

28 DÉCEMBRE 1988

Autour de 20 heures, le téléphone sonne. Depuis une dizaine de jours, à mon retour de Rütte, je m'attends à ce coup de téléphone. « Graf Dürckheim vient de mourir ! »

A l'aube, avec Christina, nous prenons la route. Six cents kilomètres en silence. Je me sens calme, tout est en ordre. Cependant les souvenirs s'amoncellent à chaque tour de roue.

Le Graf Dürckheim Weg *est plein de gens qui vont et viennent ou qui, par petits groupes, se souviennent.*

Helen Gleiss nous accueille : « Quelle chance que vous soyez arrivés ! Parce que dans une dizaine de minutes Graf Dürckheim va être mis en bière. »

Je suis surpris, il a expiré il y a tout au plus quinze heures !

En haut de l'escalier Maria Hippius m'accueille, très affectée. J'entre une dernière fois dans le petit bureau. Graf Dürckheim repose sur le sofa, là où pendant quarante ans il a invité chacun à se coucher pour une séance de Leibtherapie, un travail de libération du souffle. Il a rendu le sien. Ce qui le laisse calme, tranquille, serein. Quelle présence *règne dans ce bureau ? Je me retourne. Tout est là, à sa place. Au mur son portrait, fait pendant la guerre des tranchées en 1917, la reproduction du Saint Suaire de Turin, un mandala tibétain. Sur la table, deux photos jaunies, Enja, sa première épouse, et Kenran Umeji, le maître du tir à l'arc. Et aussi la petite statuette du Bouddha, la rose, la bougie, la petite croix, quelques pierres, la petite boîte en étain qui retient le parfum de l'humus de la forêt. Mon regard embrasse une dernière fois Graf Dürckheim. Et une dernière expérience m'est donnée, expérience du silence,* « le grand Silence qui est langage de l'Être ». *Jusqu'à cet instant j'avais compris ce qu'il m'avait dit, maintenant je sais.*

Je suis consciente qu'il s'agit de la dernière fois, de la dernière leçon. *Mais la reconnaissance est cependant plus forte que la tristesse. Sur le faire-part, une phrase :*

« *Un grand cœur a cessé de battre.* »

Avertissement

Dans les pages qui suivent, je donne la parole à Graf Dürckheim.

Cette expression peut être prise à la lettre. Il s'agit en effet d'extraits des enregistrements d'entretiens que j'ai pu avoir avec Graf Dürckheim. Dans un premier livre j'avais transcrit quelques leçons [1]. *Elles rendent compte de la façon dont Graf Dürckheim accompagnait son disciple au départ du chemin.*

Dans le présent ouvrage, j'ai rassemblé des extraits qui touchent à quelques thèmes fondamentaux de ce que Graf Dürckheim appelle le chemin initiatique. Au cours des années nous sommes souvent revenus sur la façon d'envisager, de définir, de comprendre une notion comme celle de la transcendance. *Semaine après semaine, mois après mois, nous revenions sur le thème de l'exercice, de la méditation, du quotidien, etc.*

Chaque chapitre est semblable à la palette du peintre sur laquelle on retrouve les différentes couleurs qui composent son tableau.

J'ai aujourd'hui l'impression, lorsque je réécoute Graf Dürckheim, que, lui ayant posé une question sur la lumière, *il me parlait du bleu, un autre jour du rouge et une autre fois du*

1. *Les Leçons de Dürckheim ; premiers pas sur le chemin initiatique,* Éd. du Rocher.

jaune. A moi de comprendre que le bleu n'est pas une partie de la lumière mais toute la lumière dans le langage particulier qu'est le bleu ; que le jaune ne représente pas trente pour cent de la lumière mais est toute la lumière dans le langage du jaune !

Il est entendu que le lecteur retrouvera ici les thèmes développés par Graf Dürckheim dans ses livres. Cependant le langage parlé *colore souvent différemment ce que l'on croit avoir déjà définitivement compris. De plus, comme il s'agit à l'origine d'un tête-à-tête, apparaît une spontanéité qui n'est pas toujours aussi présente dans le langage écrit.*

Par contre, le chapitre ayant pour thème « Amour, érotisme et sexualité » est inédit. Graf Dürckheim ne parlait pas volontiers de l'amour. Non pas que cette dimension de la vie physique, psychique et spirituelle ne l'intéressât pas. Au contraire ! Mais, comme il le disait à Claude Metra dans une émission radiophonique qui lui était consacrée : « Si je prononce le mot *amour* j'ai toujours l'impression que mon auditoire s'endort après s'être dit : " Voilà, il a prononcé le mot important, tout est en ordre ! " » *Il est donc intéressant de savoir comment il envisageait ces différents aspects de ce qu'on appelle l'amour et la Voie intérieure.*

Enfin, laisser parler *Graf Dürckheim, c'est éviter le danger d'interpréter,* « pour convenance personnelle », *sa pensée et son enseignement. Ce qui ne manque pas d'être fait ici et là. Déjà de son vivant il se plaignait que certains veuillent l'enfermer dans telle ou telle tradition.*

Je serais tenté d'intituler les pages qui suivent : « Au coin du feu avec Graf Dürckheim ».

Est-ce parce qu'il m'est arrivé de l'écouter dans cette situation qui privilégie tout à la fois la détente et l'attention ? Peut-être ! Mais sans doute est-ce aussi parce que ce récit me fait penser à ces vieux (sages) qui les soirs d'hiver, assis au coin du feu, racontent leur vie, parlent de leurs expériences. Celui qui est à l'écoute *peut entendre, en arrière-plan de leur propos, que la vie a un* sens.

« Être en accord avec l'Être ne signifie pas être dans un état de perfection. Vouloir atteindre la perfection est une erreur que ne doit pas commettre celui qui est en chemin. Notre vérité est souvent assez misérable, en rapport avec notre idéal.
Être relié à la transcendance ne signifie pas que nous réalisions de manière parfaite " ce que doit être un homme ", mais avoir la force de nous voir dans notre vérité du moment.
La transcendance ne se manifeste pas quand nous dépassons le niveau humain mais précisément là où nous reconnaissons ce niveau humain, lorsque nous reconnaissons notre faiblesse. »

Karlfried Graf Dürckheim

Mon intérêt pour le zen

En ce qui concerne le point de vue religieux de mon travail, je n'ai jamais discuté de problèmes théologiques mais je me suis occupé de l'expérience religieuse. Je me suis occupé de ce que j'appelle la religiosité vivante. Et aussi du cheminement, de la discipline, de l'ascèse qui favorisent et permettent une telle expérience.

Tout d'abord je voudrais bien éliminer un malentendu, qui, si jamais il existe encore, fausse la compréhension de mon enseignement. Jamais je ne me suis considéré comme étant un maître zen ou comme enseignant une pratique zen. Il est vrai que j'ai passé une dizaine d'années au Japon. Ce qui m'a intéressé en Extrême-Orient ce n'est pas le bouddhisme mais ce qu'on pourrait appeler la religion universelle de l'homme qui, en tant qu'être humain, a sa racine dans la transcendance.

Où qu'on aille, quelle que soit la tradition religieuse qu'on aborde, nous pouvons reconnaître les expériences et les chemins communs. Ces expériences communes révèlent ce qu'il y a d'universel dans un contenu particulier. Ce qui m'a intéressé dans le zen n'est pas le contenu bouddhiste mais le principe universel que ce contenu particulier révèle.

Pourquoi le zen plutôt qu'une autre branche de l'arbre du bouddhisme ? Parce que la philosophie du zen est sans

doute celle qui touche le plus directement le fondement humain d'une vie religieuse et aussi parce que le zen propose un cheminement qui est proche de la réalité de l'Occidental.

Si j'ai pu ainsi m'accrocher au zen c'est très certainement à partir de mon attachement à Maître Eckhart. Je me souviens que, dès mon arrivée au Japon, j'ai reçu la visite du vieux Daisetz Suzuki. Il se défendait d'être considéré comme un maître zen, c'est-à-dire comme un conducteur d'âmes. Il était plutôt un savant du zen, un philosophe.

Cet homme qui avait tendance à être un missionnaire zen était ravi qu'un Allemand s'intéresse à l'esprit japonais. Nous avons parlé et je lui ai demandé s'il ne pouvait pas me dire quelque chose sur le zen. Parce que j'avais entendu dire qu'il y avait sur cette Voie certaines étapes, certains échelons qu'il faut traverser. Après quelques réticences, parce qu'on ne parle pas du zen, on pratique, Suzuki a quand même bien voulu me dire quelque chose : premièrement le zen c'est ça ; deuxièmement c'est ça. Je l'ai arrêté en disant : « Si dans cette progression que constitue le zen vous avez ça en n° 1 et ça en n° 2, alors en n° 3 vous aurez ça et en n° 4 vous devez avoir ça ! » Daisetz Suzuki me regarde quelque peu étonné et me demande d'où je sais cela. Je réponds : « Si je continue votre pensée dans le style de Maître Eckhart ce doit être ainsi ! » Il était étonné ! Mais, comme il était intéressé par la mystique européenne, il voyait là une invitation à s'occuper du mystique rhénan. Et moi, de mon côté, j'avais l'impression que si je voulais pénétrer l'esprit japonais, il me fallait franchir la porte qui s'ouvre sur le zen.

La seconde raison pour laquelle je me suis intéressé au zen est qu'un beau jour un ami japonais m'a invité à rencontrer son maître de tir à l'arc. Comme j'avais déjà entendu parler de cet art traditionnel et, comme j'avais lu

un article de mon compatriote Herrigel, cette rencontre m'intéressait. Et voilà que je me trouve devant un homme très impressionnant, avec des yeux comme des roues, un rayonnement extraordinaire, qui m'accueille avec beaucoup de gentillesse et me laisse parler de mes expériences depuis mon arrivée au Japon. Après un moment, il me dit que tout cela est juste mais très superficiel. « Pour comprendre le zen, vous devez approfondir votre expérience en un point. Et si vous entrez vraiment profondément en un seul point, vous aurez la connaissance de la culture japonaise dans son entier. »

C'est ainsi que j'ai commencé sous sa direction la pratique du tir à l'arc. Je travaillais chaque jour une demi-heure à trois quarts d'heure. Au début, il ne faut pas beaucoup de place pour s'exercer, vous êtes à trois mètres de la cible ! Et c'est ainsi que je découvris que dans le zen il y a une façon de s'approcher de la vérité intérieure à travers la pratique d'un exercice corporel, physique, qui tout en ayant l'apparence d'un sport n'en est pas un. Cela m'a beaucoup intéressé qu'un exercice comme le tir à l'arc représente la chance d'un développement de l'homme sur le plan intérieur.

La troisième chose est la découverte du Hara. Un beau jour, je me trouvais allongé sur le sofa et j'étais furieux contre quelqu'un qui m'avait joué un mauvais tour. Je me trouvais dans un de ces états ignobles de l'homme qui voudrait étrangler un autre homme ! Dans cet état de nervosité, je me souviens d'avoir lu quelque part que si un Japonais se trouve dans un état pareil, il laisse glisser son petit moi de haut en bas ! A l'instant même, je pouvais faire cela et voilà que cette situation ne me regardait plus ! Je voyais la situation avec une certaine distance. L'autre était encore un méchant mais ça ne me regardait plus de la même façon.

A partir de cette expérience, je me suis efforcé de

rencontrer des gens qui pourraient me dire quelque chose sur le Hara et m'aider à faire des recherches en ce domaine. Parce que, dans la sphère du zen, le Hara joue le rôle principal. Que ce soit dans l'art floral, le tir à l'arc, l'épée, la danse, le chant ou l'écriture, lorsque vous demandez aux maîtres de ces arts différents quel est le sens de leur travail, ils vont vous expliquer toutes sortes de choses pour vous dire finalement que tout ce qu'ils viennent de dire n'est pas très intéressant parce qu'il n'y a qu'une seule chose qui soit importante : le Hara ! De ce point de vue le tir à l'arc, préparer le thé, se battre à l'épée, c'est la même chose. La même chose par rapport au même but qui est l'expérience de se situer ailleurs que dans le moi et de gagner ainsi une certaine indépendance et une certaine liberté.

Voilà les trois raisons pour lesquelles je me suis particulièrement intéressé au zen.

Parlant du zen il me semble important de dire quelques mots de ma relation à l'Orient d'une façon générale. Parce que l'Orient et l'Occident sont bien différents ! Je crois que l'Occidental doit chercher la rencontre avec l'Orient non pas dans un sens culturel ou traditionnel mais plutôt dans un sens psychologique. En nous-mêmes, il y a la rencontre entre le masculin et le féminin si on est un homme, entre le féminin et le masculin si on est une femme. De même, si l'homme occidental veut devenir homme entier, il se doit de reconnaître son pôle oriental intérieur.

Espace-temps, rationalité, science, performance, rendement sont les catégories de l'Occident. En Orient c'est le plus souvent le contraire, comptent la spiritualité, la sagesse. Mais en chaque homme, qu'il soit d'Occident ou d'Orient, il y a ces deux côtés.

Nous sommes enfermés dans un provincialisme occi-

dental et il devient important que nous ouvrions la porte sur l'autre côté de nous-mêmes.

LA THÉRAPIE INITIATIQUE

Il me faut aussi expliquer en quoi consiste le travail que je propose. Ceux qui viennent me voir ne sont pas dans un centre de repos, dans une clinique, mais dans un lieu de travail. Les gens que je rencontre ne sont pas des malades dans le sens habituel du mot. Ce sont des hommes, des femmes, qui se cherchent eux-mêmes, qui cherchent leur véritable soi. Pour une raison ou pour une autre, ils sont, et se sentent, durcis dans une forme existentielle qui les fait souffrir. Ils viennent me voir parce qu'ils ont échoué à un examen, ou peut-être parce que leur ménage ne marche pas. Mais dès qu'ils commencent à parler de leurs problèmes ils s'aperçoivent assez vite qu'il s'agit de quelque chose de plus profond. Et j'avoue que je n'accepte d'accompagner que les personnes qui ont cette oreille intérieure et qui sont ouverts pour un développement en profondeur. Certainement chacun a comme chance cette ouverture à la profondeur de l'être. Mais depuis toujours il y a des gens qui ont l'oreille pour entendre et d'autres qui ne l'ont pas. C'est ainsi !

Pour expliquer le sens de mon travail, je vais reprendre un exemple que mes vieux amis connaissent bien. Si on me demande quel est mon problème, je répondrai : « Comment Karlfried — c'est mon prénom — va-t-il percer la croûte de Dürckheim ? »

Je prends le nom de famille comme représentant l'homme conditionné. Chacun de nous est conditionné par la famille dans laquelle il est né. Chacun de nous est conditionné par ses études, sa carrière, ses succès, ses

échecs, ses amours, ses tristesses, ses détresses et par la position qu'il occupe aujourd'hui dans le monde. C'est Monsieur Untel, reconnu par les autres.

Mais chacun de nous est aussi un être inconditionné qui est au-delà du temps et de l'espace. Je l'appelle l'Être essentiel par rapport à l'autre que j'appelle le moi existentiel.

L'Être essentiel est au-delà de toutes les conditions. C'est ce noyau qui, en chacun de nous, représente la façon dont l'Être universel voudrait se manifester de façon individuelle dans l'existence. Il se voit en opposition avec le moi existentiel conditionné. Cette tension entre ces deux pôles est le problème central de l'homme.

Au centre de mon travail il y a cette question de savoir comment devenir conscient de cette situation. Ensuite de prendre au sérieux certaines expériences qui révèlent cette autre réalité en soi-même. Enfin, comment faire pour devenir perméable à la réalité personnelle qui correspond à l'Être essentiel ? Et pour cela se demander : qu'y a-t-il entre le personnage conditionné et l'Être inconditionné ? C'est là qu'on découvre ce que la psychologie des profondeurs appelle l'ombre, ensemble de toutes les impulsions venant de cet Être essentiel qui jusqu'à présent n'a pas pu vivre. Parce que tous, en tant que personnes bien éduquées, avons dû refouler ce que nous aurions aimé vivre à partir de notre Être profond. Tous, parce que bien éduqués, avons été empêchés de réagir dans le monde comme il aurait été juste à partir de notre Être essentiel.

Il y a toutes ces réactions aux offenses de l'existence que l'on refoule ; on avale la gifle qu'on aurait dû rendre, mais on ne la digère pas. C'est l'ensemble des impulsions essentielles et des réactions existentielles qui forment ce qu'on appelle l'ombre. Cette ombre se personnifie plus ou moins en nous-mêmes. C'est ainsi que je demande à

chaque femme qui vient me voir : « Avez-vous déjà rencontré la sorcière en vous-même ? »

« Moi, une sorcière... ? » Mais plus cette femme a l'air étonnée et plus elle a en elle une sorcière !

Et à chaque homme je demande s'il a déjà reconnu le loup qui l'habite ? Vous rencontrez un homme et vous avez envie de le mordre, mais en lui serrant la main vous direz : « Je suis content de vous voir ! » Nous vivons tous dans des mensonges extraordinaires parce que éduqués dans une éthique de comportement. Ce qui est bien nécessaire.

On dira de quelqu'un : « Quelle personnalité magnifique, il est bon, il a du succès, il fait tant de bien autour de lui... or si vous saviez tout ce qu'il y a là en lui de méchant... mais c'est magnifique comme il peut supprimer ses instincts ! » Ce qui pour nos parents représentait le sommet d'une bonne éducation n'est plus reconnu aujourd'hui comme extraordinaire. Au contraire, c'est un mensonge en regard de l'authenticité de la personne.

C'est ce qui m'intéresse dans mon travail, c'est la vérité vécue, c'est l'être authentique. Ce qui ne veut pas dire qu'on doive aller jusqu'au crime si on ressent en soi une agression. Mais on doit accepter l'ombre. Accepter l'ombre ne veut pas dire qu'on doive la vivre. Être authentique c'est accepter de voir qu'on est ce qu'on est et pas ce qu'on s'imagine être en regardant son personnage dans un miroir.

ORIENT ET OCCIDENT : DEUX PÔLES DE NOTRE CONSCIENCE

Dans l'ensemble des tâches qu'il nous faut entreprendre pour reconnaître notre Être essentiel, il y a au centre de notre travail la méditation et les activités méditatives.

Le mot méditation ne vient pas de *meditare* mais de *meditari*. C'est-à-dire qu'il y a quelque chose qui nous fait marcher vers le centre. Ce n'est pas nous qui pouvons le faire. Le Moyen Âge a distingué la concentration, la méditation et la contemplation. Si vous demandez à une personne qui pratique la méditation ce qu'elle fait, elle va sans doute vous répondre : « Je me concentre sérieusement sur un contenu. » Bien sûr, ce sera toujours le commencement, mais ce n'est pas encore la méditation. Celle-ci ne commence que là où la concentration a fait son travail et où s'ouvre une autre conscience que celle qui permet la concentration.

L'homme commence tout travail sur lui-même sur la base de la conscience naturelle qui distingue sujet et objet. L'enfant sort d'un *Tout* où il n'y a ni sujet ni objet. Un beau jour ce Tout se déchire, et d'un côté de la déchirure il y a un moi, et de l'autre côté de la déchirure il y a un toi. Voilà la situation psychologique avec laquelle nous commençons tous notre existence en tant qu'individus : la relation moi-toi, moi-ça !

Il y a des récits très intéressants d'enfants qui se souviennent de cet instant où pour la première fois ils étaient conscients d'être un moi ! Parfois avec une terreur due au fait que quelque chose d'immense se sépare d'eux. L'instant d'avant, ils étaient dedans, et voilà que maintenant ils se sentent séparés et seuls, éloignés de ce qui les enveloppait. Pour d'autres, c'était au contraire une expérience qui les conduisait à une jouissance extraordinaire. Voilà une expérience *transcendante* pour le jeune enfant. Toute expérience transcendante est un moment où on passe d'une forme à une autre. Chaque forme bien établie empêche la transcendance qui ne se manifeste jamais comme réalité établie, statique.

Toute notre vie, ayant eu l'expérience de ce Tout, nous avons la nostalgie de le retrouver. Le désir de nous fondre

comme une goutte dans l'océan, ainsi que le souligne l'Orient. C'est le désir de fusion avec la grande Mère. C'est très humain et on ne peut pas dire que c'est oriental et que c'est mal !

Et de l'autre côté, la déchirure moi-ça est ce qui fait d'un homme un homme et on ne peut pas dire que c'est une attitude occidentale contraire à la tradition orientale !

Un beau jour se pose la question : faut-il avoir l'expérience du *grand Un* pour ensuite en sortir dans un dialogue ? ou faut-il passer à travers un dialogue pour ensuite retrouver consciemment le grand Un ?

Voilà déjà un grand problème qui se pose entre Orient et Occident. Il est vraisemblablement impossible de dire ceci est juste et cela est faux. Avant tout, nous devons voir ces deux possibilités comme étant enracinées dans le fondement de l'être humain, que cet homme soit né en Occident ou en Orient.

Qu'il soit occidental ou oriental, l'homme se trouve un jour, en tant qu'adulte, dans une structure de conscience dotée des cinq sens et d'un pouvoir rationnel qui le distingue de l'animal. Grâce à son pouvoir rationnel, l'homme est capable de fixer des objets, de les nommer, de les classer dans un ordre conceptuel. Et il arrive qu'il croie que c'est ça la *réalité*. Comme le dit Descartes, la réalité est ce qu'on peut situer dans un ordre de concepts bien établis.

Mais alors, que reste-t-il de notre expérience primaire si la réalité telle que nous l'acceptons est l'ordre conceptuel que nous devons à notre faculté rationnelle et qui présuppose comme étant irrationnel tout ce qui est sentiment ? A partir de cette position, il y aurait une réalité objective en regard de laquelle tout le reste ne serait que subjectif ! Bien sûr, il existe une réalité objective indépendante des sentiments et des émotions. C'est la réalité des sciences, qui est remarquable. Mais, entre

parenthèses, nous devons déjà voir que la racine de toute recherche est irrationnelle et pas rationnelle.

Cette attitude nous met aujourd'hui dans une situation curieuse où l'organisation technique de notre existence, inventée pour libérer l'homme de la lourdeur de sa vie existentielle, devient de plus en plus un monstre qui commence à bouger selon ses propres lois. Et l'homme ne peut faire que s'adapter à ces lois pour se trouver un beau jour dominé par ce développement technique et technologique autonome qui n'a plus rien d'humain. Et c'est la rébellion contre une structure durcie et inhumaine qui provoque aujourd'hui l'homme sur tous les plans. Sur les plans social, politique, religieux, nous trouvons ces formes durcies qui, sous le prétexte de protéger la vie, la suffoquent. Il faut comprendre la rébellion de la jeunesse qui sent qu'est ainsi étouffé ce qu'il y a de plus profond dans l'homme. Les jeunes ressentent que ce qui est utile pour exister n'est pas tout.

Aussi, dans la vie religieuse, nombreux sont ceux qui veulent retrouver une vie authentique qui n'est pas encore enfermée dans la conscience objectivante. C'est là que se pose le problème, si vous me permettez l'expression, d'une religiosité vivante qui est autre chose que la foi. Certes, la foi peut être une expérience. Mais ce que nous voyons aujourd'hui, c'est un nombre considérable de gens qui disent avoir perdu la foi et qui ne se retrouvent plus dans un ordre d'images et de concepts qui ne peuvent plus remplir leur cœur.

LE CORPS ET L'ÊTRE ESSENTIEL

Dès qu'on parle de la méditation en tant qu'exercice, on va se rendre compte qu'elle ne se fait pas dans la tête mais qu'elle concerne l'homme entier. Pour cette prise de

conscience de l'homme entier il faut prendre conscience du corps. Et la transformation que cherche la méditation concerne le corps tout autant que l'esprit humain.

Revenons encore une fois à cette relation primaire entre l'Être essentiel et le moi existentiel. Le problème qui se pose à l'homme actuel est de devenir perméable afin de se laisser toucher par ce noyau essentiel. Le problème qui se pose à l'homme actuel est d'être capable d'expérimenter son Être essentiel et d'être capable de le manifester dans sa vie quotidienne. Il s'agit d'un travail de transformation, d'une métamorphose, d'un changement de l'attitude de l'homme, en tant qu'instrument de la manifestation de ce qui est plus qu'humain. Là se pose immédiatement le problème théologique : qu'est-ce qu'une expérience naturelle a à faire avec le surnaturel ?

Si on prend au sérieux l'expérience qualifiée de mystique qui au Moyen Âge était réservée à quelques personnes et qui aujourd'hui s'empare de plus en plus de gens, il devient difficile de faire cette distinction entre le naturel et le surnaturel. Avant de se poser cette question, il serait sans doute intéressant de décrire ce genre d'expériences. Ensuite il sera encore temps de se demander quel est le nom qu'on veut leur donner. En tout cas, dès qu'il s'agit d'expériences manifestant l'Être essentiel, ce sont des expériences d'une qualité totalement différente de celles dont l'homme a l'habitude. Alors, on peut dire : je nomme l'expérience habituelle « A » et je nomme l'expérience révélatrice de l'Être transcendant « B ». Mais « B » ne sera jamais le superlatif de « A » parce que l'expérience de cette tout autre qualité a un effet sur l'homme qui est totalement différent de ce qu'il éprouve ordinairement. La question qui se pose est de savoir comment ouvrir l'homme à la possibilité de goûter ce qui est au-delà de sa conscience naturelle. Lorsque je parle d'un au-delà de sa conscience naturelle se pose immédiatement le problème

de savoir s'il y a une conscience qui n'est pas naturelle et ordinaire ? Et je dois dire qu'une des expériences les plus pénibles que j'ai vécues en rentrant du Japon fut de m'apercevoir qu'en Occident l'homme, apparemment depuis toujours, a été retenu sur le plan le plus bas de sa conscience.

Est reconnu l'homme qui a ses cinq sens, qui a sa conscience naturelle, qui développe avec le rationnel une certaine perception des valeurs du bien, du bon, du beau et du vrai. Et ce qui dépasse l'horizon naturel et rationnel appartient à la religion, à la foi, et est du domaine de l'administration de l'Église parce que ça dépasse l'homme !

L'Orient dit au contraire que l'homme naturel est celui qui est ouvert à cette autre conscience et que nous tous sommes des hommes déformés. L'autre jour, je demande encore à un maître zen qui vient me voir : « Qu'est-ce que l'état de satori ? » Et voilà qu'il me répond : « Le satori, mais c'est l'état naturel de l'homme ! » L'état de satori, c'est donc l'homme tel qu'il est conçu, et l'enfermement dans la seule conscience objectivante est une déviation de cet état naturel. Chaque méditation permet d'en sortir homme plus naturel, plus authentique, plus vrai. La méditation a donc pour sens de retrouver cet homme primaire que nous sommes.

J'ai vraiment l'impression que nous tous devons apprendre quelque chose de l'Orient quant à cette réalité de l'Être essentiel que nous pouvons toucher et goûter expérimentalement. Non pas pour nier le moi existentiel, comme le font certains réseaux de la tradition orientale. Non pas pour nous évaporer dans un autre réel. Mais afin de trouver une façon d'être qui nous rende capables de rendre compte dans l'existence même de cette réalité de notre Être profond.

C'est la raison pour laquelle il est aussi important de

prendre conscience du corps. Non seulement comme obstacle à cette réalité spirituelle, ainsi qu'on l'envisage encore trop souvent en Occident, mais comme instrument de sa réalisation.

Que faire avec le corps ? Quelles sont les modifications nécessaires sur le plan du corps pour arriver à cet état d'être perméable ?

La première question qui se pose chez nous en Occident est en effet de savoir si le corps n'est pas le premier obstacle à la spiritualité. Au fond, nous tous sommes plus ou moins éduqués en ce sens. Et c'est une des différences très curieuses avec l'Orient pour lequel l'incarnation indique l'horreur et pour lequel, cependant, le corps a toujours été considéré comme l'instrument qui permet de trouver la vérité spirituelle. Tandis que la culture chrétienne, dans laquelle le mot incarnation représente le centre de toute recherche de la vérité, a considéré beaucoup trop longtemps le corps comme obstacle à la vie spirituelle. Les sens... les instincts dangereux... ! Alors que si nous réfléchissons un peu, nous pouvons comprendre que les qualités sensorielles sont beaucoup plus proches du divin que les pensées ! Le corps n'est pas un obstacle à la spiritualité. Mais on le verra comme obstacle dans la mesure où les mots *corps* et *spiritualité* sont considérés comme étant le résultat d'un regard analytique sur l'homme.

La spiritualité n'existe pas pour l'homme ! C'est l'homme qui est ou n'est pas spirituel.

Le corps ! Avez-vous jamais vu un corps courir autour de vous ? Il y a l'homme que nous voyons, pas un corps. Nous devons nous distancier d'une réalité qui est le reflet d'une analyse et revenir à la réalité vécue. Il nous faut distinguer clairement le corps qu'on « *a* » et le corps qu'on « *est* ».

Le corps qu'on « est », c'est l'ensemble des gestes par

lesquels nous nous exprimons et nous réalisons. Le corps, c'est la personne, en tant qu'être qui vit. La personne vivante est au-delà des opposés corps et âme. Si vous vous effrayez, qui s'effraie ? le corps ? l'âme ? Vos pensées s'arrêtent, le corps se crispe, mais c'est la personne qui s'effraie et s'exprime sur deux plans : le plan de ce qu'elle sent et sa façon d'être là. Nous pouvons désormais remplacer le mot corps par les mots façon d'être là, dans la visibilité, dans le temps et dans l'espace. C'est toujours l'homme, dans sa façon d'être là. De la même façon, la respiration c'est l'homme dans sa façon d'être là. C'est bien malheureux si, en Occident, lorsqu'on prononce le mot respiration, on pense à l'air. La respiration n'est pas un instrument qui permet de prendre l'air ! Il s'agit bien plus de ce mouvement dans lequel l'homme s'ouvre et se referme ; se donne et se retrouve. Il y a quantité de livres qui nous parlent de l'inspiration et de l'expiration mais je ne trouve pas de livre qui parle de *celui* qui respire. C'est l'homme qui prend conscience de lui-même à travers sa façon d'être là, sa façon de respirer.

Le corps peut être envisagé sur des plans très différents. Vous avez le corps qui exprime le petit ego dans l'ensemble de ses désirs et de ses instincts. Vous avez le corps en tant qu'instrument de la personnalité qui se donne à la communauté, qui aime, qui s'intéresse aux valeurs. Il y a le corps du métier qui demande un développement particulier.

Sur tous ces plans, le corps représente toujours l'homme entier. Et il y a cet autre plan où le corps représente la personne dans un état de transparence à l'Être.

Nous devons distinguer trois consciences du corps. La première est orientée vers la santé. Nous la connaissons tous. Elle nous invite à rencontrer notre médecin dès le moindre malaise. La seconde est orientée vers la beauté.

Nous aimons tous être dans une certaine forme, en ordre. Quant à la troisième, on n'en parle jamais, elle est orientée vers la transparence du corps. Par exemple : vous mangez et vous ajoutez une pomme de terre, et encore une pomme de terre, ce qui ne représente pas un danger sur le plan de la santé ou de la beauté. Mais voilà que vous mangez encore un petit morceau et au moment même vous perdez la transparence ! C'est ce moment où on se sent lourd, ou un peu gonflé, ou fermé. L'éclat a disparu. Tout cela parce qu'on n'a pas répondu aux exigences de cette conscience tournée vers la transparence.

L'exercice de la méditation se vit sous l'exigence de cette conscience orientée vers la transparence.

Le chemin initiatique

D'un point de vue anthropologique, je fais la différence entre le moi existentiel et ce que j'appelle l'Être essentiel, entre le moi conditionné et l'Être inconditionné.

Chacun peut se poser la question : de quel droit Dürckheim parle de l'Être essentiel ?

Est-ce une imagination pieuse ? Est-ce le contenu d'une croyance ? Est-ce une spéculation métaphysique ?

Si quelqu'un est né dans la foi chrétienne, il peut se demander pourquoi je complique tout, parce que pour lui la foi suffit. Et pourtant je rencontre quantité d'hommes et de femmes qui s'interrogent sérieusement après avoir avoué qu'ils n'ont pas la foi. De plus en plus de religieux viennent me voir parce qu'ils s'interrogent sur Dieu. Nombreux sont les jeunes qui me demandent : « Où est Dieu ? »

Face à une interrogation qui caractérise notre temps, je souligne l'expérience originelle dont l'expression permettrait de parler de la réalité de l'au-delà. C'est l'expérience mystique.

Il était une époque où, au sein même de l'Église, théologiens et mystiques ne faisaient pas bon ménage ! C'était le temps, aujourd'hui révolu, où la base de la foi était la *demonstratio intellectualis* et parfois aussi le miracle. Mais aujourd'hui, ce sont les expériences qui prennent le

devant, les expériences intérieures, les expériences personnelles. Je parle d'une expérience religieuse au-delà des religions.

L'interprétation de l'expérience mystique semble différente dans les diverses traditions religieuses. Mais nous devrions comprendre que ces différences qui caractérisent les races, les traditions et les cultures sont en fait des façons d'interpréter la même expérience.

Pour l'homme qui est enfermé dans l'espace-temps, l'Être qui est au-delà de l'espace et du temps passe à travers un prisme qui reflète d'une façon différente ce qui nous unit tous. Pour les uns, la lumière est perçue dans le rouge, pour d'autres, dans le vert. Et chacun identifie la vérité à sa couleur particulière. Un peu comme si, dans une cathédrale, on identifiait la Source Lumineuse à ce qui est déformé par les vitraux. Mais sur le plan le plus élémentaire ou sur le plan le plus élevé, on retrouve le plan de l'expérience profonde. Là, on se comprend sans paroles.

Si deux personnes se rencontrent sur un plan primaire, elles se comprennent au premier instant. Il suffit de se regarder dans les yeux, sans plus, et on sait que l'autre a faim ou soif.

Le plan suivant est celui des conditionnements par la race, la langue, la culture, la tradition religieuse, les valeurs, etc. Impossible de se rencontrer sur ce plan ! C'est par exemple l'impossibilité d'accorder la tradition orientale et la tradition occidentale. Dans notre tradition, il y a le Père, Dieu le Père. Dans la tradition orientale, il y a le Grand Tout. Ne pourrait-on pas dire que le Père est, dans la tradition orientale, le Tout du Tout ? Et que devenir parfait comme le Père veut dire : « Devenez le Tout du Tout ! » Comme la poupée de sel, redevenez l'océan au-delà de toutes distinctions. Tout ce qui vous distingue du Père, effacez-le. La forme n'est qu'illusion puisque la statue de sel disparaît en redevenant l'océan.

Des centaines de millions de gens pensent ainsi. Nous devons avoir une attitude bienveillante et nous demander sur quelle expérience repose cette conception. Parce que les religions séparent les hommes, mais l'expérience religieuse les unit. Et le travail œcuménique ne donnera rien tant qu'on essaiera de rapprocher les paroles dans lesquelles on a durci les interprétations de l'expérience. C'est seulement lorsqu'on se rendra compte du fonds commun des expériences que l'œcuménisme fera un pas. Le reste est effort perdu.

La position occidentale est le oui à la création. L'autre moitié de l'humanité souligne l'importance de la dissolution de toutes formes. Ces deux positions s'excluent comme s'excluent l'inspiration et l'expiration. Nous ne pouvons pas, dans le même temps, inspirer et expirer. Mais peut-être faudrait-il comprendre que nous respirons de ces deux façons de voir. C'est un mouvement dialectique perpétuel et, selon la tradition, l'accent sera mis plutôt d'un côté ou plutôt de l'autre. Nous devons être très prudents et ne pas fixer une opinion définitive.

L'Occident a le Dieu personnel ; l'Orient a l'Absolu au-delà de tout. Mais si un Occidental ne projette plus ses désirs et ses craintes sur une image, ce qu'il rencontre dans une expérience profonde est-il vraiment une Personne ? Et que savons-nous de l'expérience d'un Oriental ? Est-ce qu'il n'y a pas dans cette expérience profonde une voix qui l'appelle ?

De même, regardez prier une paysanne allemande dans son église et regardez prier une paysanne japonaise dans son temple. Où est la différence ? De plus en plus, je distingue l'expérience religieuse qui est commune à tous les hommes parce que l'homme est l'homme, et l'interprétation de l'expérience qui est différente d'un homme à un autre.

LA TRINITÉ DE L'ÊTRE

Il y a toujours quand je parle de l'expérience quelque chose qui me saisit fortement : c'est ce que j'appelle la *trinité de l'Être*.

La trinité de l'Être se manifeste dans tout ce qui est vivant. Il n'est rien de vivant, une fleur, un arbre, un animal, un enfant, qui ne manifeste pas l'Être sous trois aspects : la Plénitude, l'Ordre et l'Unité.

Dans la tradition chrétienne, la Plénitude c'est le Père dont tout est issu. Le Père qui devient conscient de lui-même sous la forme incarnée du Fils. Et pour moi le Saint-Esprit représente l'*Union dans la séparation* du Père et du Fils. Dans la tradition catholique on parle du Saint-Esprit qui naît du Père et du Fils. Mais je trouve cela plus beau si on voit le Saint-Esprit comme la représentation de l'amour et la présence du Tout dans la séparation des deux. Ainsi renaît la vie du Père toujours au rythme entre Saint-Esprit et Fils, au rythme entre union et personnalisation.

Dans la tradition taoïste, vous avez le symbole du Tao, le cercle déchiré, avec d'un côté de cette déchirure le Yang et de l'autre le Yin. Le symbole du Tao est une tri-unité dans laquelle le cercle représente le Tout dont tout ce qui prend forme s'origine et dans lequel tout ce qui a pris forme aboutit.

Nous devons prendre au sérieux la manifestation des trois aspects de l'Être où le Tout, comme le Tao, s'exprime dans le mouvement du Yin et du Yang. Le Yang représente la forme et le devenir de la forme ; tandis que le Yin représente le mouvement du dé-devenir (ce qu'on ne peut malheureusement pas dire en français), le mouvement dans lequel on se rend. Mais la réalité des deux n'existe que dans le cercle.

Dans tout ce qui vit vous rencontrez :
— n° 1 : la Plénitude qui donne à ce qui vit la force de vivre ;
— n° 2 : la loi qui se manifeste en tout ce qui est vivant dans une poussée vers sa réalisation, sa forme. C'est l'ordre du devenir ;
— n° 3 : tout être vivant témoigne d'une unité avec ce qui le dépasse. Tout ce qui vit vit dans un Tout qui l'englobe.

Rien ne peut vivre s'il manque un de ces trois facteurs.

Tout ce qui est... est là ! Qu'est-ce qui fait que c'est là ?

Ce qui est n'est pas seulement là mais... il est ça, et rien d'autre !

Qu'est-ce qui fait qu'il devient ça ?

En étant ça, il n'est pas isolé de tout mais... en unité avec toutes choses !

Ce triple aspect de l'Être se reflète en nous-mêmes, comme en tout être vivant, dans la force de vivre, dans l'aspiration à devenir ce qu'on est au fond et dans la tendance à devenir un avec soi-même, avec l'autre et avec tout ce qui nous entoure.

Lorsque j'ai posé les bases de ma thérapie initiatique je suis parti des trois détresses de l'homme.

Qu'est-ce qui pour l'homme représente la plus grande détresse, l'inacceptable ?
— n° 1 : l'annihilation qui est le contraire de la force de vivre et met fin à la vie ;
— n° 2 : la rencontre avec l'absurde qui contrarie l'ordre, le sens ;
— n° 3 : l'isolement qui divise et sépare.

Le moi existentiel assimile l'Être dans sa force d'exister, dans l'ordre existentiel qui donne sens à son existence et dans l'amour qui lui permet d'être reconnu, d'être accepté.

Dans la mesure où l'homme est identifié à son moi existentiel, il a besoin de certaines conditions pour trouver

cette force de vivre, ce sens de la vie et cette reconnaissance.

Ainsi, l'homme identifié à son moi conditionné cherche et trouve la force de vivre ainsi que la sécurité dans ce qu'il a, qu'il sait ou qu'il peut. Ce sont là les conditions de base pour que le moi ressente la plénitude. Par contre, l'homme qui retrouve ses racines, son Être essentiel, ressent cette plénitude dans une situation existentielle où il n'a plus rien, où il ne sait et ne peut plus rien.

Enfermé dans son moi, l'homme trouve un sens à son existence dans la reconnaissance et l'estime des autres. Par contre, s'il est relié à son Être essentiel, il se sent en ordre même au milieu du mépris des autres. Enfermé dans son moi existentiel, l'homme a besoin de l'autre, de la communauté, pour se sentir à l'abri. Au contraire, c'est là où il est seul que l'homme transparent à son Être essentiel se sent relié au Tout.

Je vois dans cette *tri-unité de l'Être* une clé de compréhension pour tout ce qui concerne la vie humaine et pour le travail que l'homme peut faire sur lui-même et avec d'autres. Cette trinité se reflète dans la tradition initiatique de tous les peuples ainsi que dans toutes les religions.

Le travail que l'homme peut faire sur lui-même, je l'appelle le chemin initiatique. Il commence avec une expérience. Cette expérience nous fait connaître notre Être essentiel. Une telle expérience efface une fois pour toutes le doute qu'il s'agirait du résultat d'une recherche métaphysique, d'une pieuse spéculation ou d'une projection psychologique. L'Être essentiel est une réalité dont on peut vraiment faire l'expérience.

Je fais la distinction entre les grandes et les petites expériences de l'Être.

LES GRANDES EXPÉRIENCES

Pour ce qui est des grandes expériences je pars, une fois encore, des trois grandes détresses de la vie humaine, la peur de la mort, le désespoir vis-à-vis de l'absurde et la tristesse dans l'isolement. L'homme confronté à ces situations limites se sent détruit, au bord de l'annihilation. Et c'est là, où l'homme en tant que moi existentiel ne peut plus accepter ce qu'il vit, qu'il a encore la chance de faire l'expérience libératrice de toute angoisse, l'expérience libératrice du désespoir et l'expérience libératrice de la tristesse ! C'est là que l'homme, qui est bien plus que son moi existentiel, fait l'expérience de l'Être transcendant et immanent.

Comment arrive-t-il à cette expérience ? Paradoxalement, c'est en acceptant ce qu'en tant que moi existentiel il ne peut pas accepter. C'est en acceptant la mort, en acceptant l'absurde et en acceptant l'isolement qu'il peut faire l'expérience de ce qui est au-delà de son horizon existentiel. Il fait au moment même l'expérience d'une force dans la faiblesse, d'un sens dans le non-sens et d'un amour dans l'isolement.

Je n'invente rien, j'écoute avec étonnement des hommes et des femmes qui me parlent de leur expérience, laquelle ne peut être comprise que comme la manifestation d'une réalité transcendante. Cette réalité transcendante n'est plus ici le contenu d'une croyance mais le contenu d'une *expérience*.

LES PETITES EXPÉRIENCES

Ces grandes expériences de l'Être sont très rares. Mais nous devons être attentifs aux petites expériences.

Qu'est-ce qu'une petite expérience de l'Être ? Ce sont ces moments où, tout à coup, dans la journée, nous nous sentons dans une ambiance différente. Nous sommes en train de faire quelque chose et tout à coup nous hésitons. Nous sommes comme remplis par le souffle d'une vie plus profonde. Nous nous sentons comme envahis par une force qui nous oblige à nous mouvoir d'une façon différente. C'est comme si nous étions, tout à coup, le représentant, le contenant, de quelque chose de précieux. Pour un moment nous voilà différents et, en même temps, nous-mêmes comme jamais. Ce sont ces moments privilégiés où nous nous sentons en nous-mêmes et en même temps reliés à tout ce qui nous entoure. Ces moments où nous nous sentons dans une bonne force et en même temps parfaitement souples.

Le toucher de l'Être se révèle dans une ambiance remplie de paradoxes, incompréhensible, et remplie d'une qualité pour laquelle nous manque le mot. C'est là que je parle de la *qualité du numineux*.

Aujourd'hui, il nous faut développer le *goût du sacré* et le prendre au sérieux.

Quel est le lieu d'une expérience où l'Être nous touche ? Nous devons savoir qu'une telle expérience peut nous arriver dans n'importe quelle situation. Vous pouvez entrer dans une église et rien ne se passe, et vous pouvez entrer dans une étable et à l'instant même tout est là. Le détonateur d'une telle expérience c'est soi-même, et pas une situation ou un objet extérieur. Il s'agit donc apparemment d'une expérience qui a à faire avec nous tout en reconnaissant que certaines conditions la favorisent.

LES OBSTACLES SUR LE CHEMIN

Quelles sont ces conditions ?

Tout d'abord, nous devons reconnaître que notre conscience ordinaire n'est pas favorable à l'apparition de cette qualité. Parce que notre conscience ordinaire efface l'*homme sujet* au profit d'une soi-disant objectivité. Pour cette raison, l'œil intérieur ne s'ouvre plus et ne reste que l'œil qui constate objectivement. Cet esprit objectivant fait partie de l'homme. Sans lui, il n'y aurait pas eu le développement des sciences, il n'y aurait pas de techniques. Mais dans la mesure où il prend le devant, on ne voit plus ce qu'il y a derrière.

Nous devons savoir que bien souvent dans la journée nous avons la chance, et peut-être le devoir, de prendre un certain recul par rapport à la conscience objectivante. Ce recul d'un instant déchire le voile que la conscience objectivante pose sur la réalité. Et pour un instant voilà que nous sommes reliés à la profondeur de nous-mêmes.

Un autre obstacle est l'*ombre*.

Pourquoi ne puis-je pas, comme c'est le cas pour une fleur, exprimer mon Être essentiel dans mon apparence existentielle ? Parce que, entre le moi conditionné et l'Être inconditionné, il a l'ombre. Pour C. G. Jung, c'est l'ensemble de la vie non vécue.

Dans la langue allemande, on a cette expression : « *Spring doch über dein Schatten !* » « Saute donc par-delà ton ombre. » C'est la réponse que vous donnez à un ami qui vous dit : « Si Untel vient dîner ne compte pas sur ma présence ! » Lorsqu'on est pris par l'ombre on est plein d'émotions incontrôlées. Ce sont aussi ces moments de l'existence où dans sa vie consciente on ne vit pas sa mauvaise humeur, on ne vit pas son agressivité, mais l'inconscient reste furieux et l'amertume reste bien pré-

sente dans l'ombre. J'ai de plus en plus l'impression que la dépression est en réalité une expression refoulée, non vécue, qui reste dans l'ombre. J'ai rencontré dernièrement une jeune fille qui souffrait d'anorexie. Il suffit d'un entretien pour qu'elle devienne consciente que son suicide lent était en réalité la perversion de son désir de tuer sa mère. Mais ce désir était bien entendu refoulé dans l'ombre.

Ainsi se développent dans l'ombre les agressions non vécues, les désirs interdits, les invitations refusées. Et se construit un comportement conscient qui se différencie de notre réalité sur le plan de l'inconscient.

L'ombre représente l'obstacle par excellence qui empêche notre Être essentiel de se réaliser.

Bien sûr, si chacun laissait sortir l'ombre, on ne pourrait pas vivre en communauté. Mais il s'agit, tout en vivant en communauté, de progresser dans sa réalisation intérieure et de ne pas s'identifier à une structure de comportement. Tous, nous avons dû mettre en place une forme d'adaptation à partir des exigences de nos parents bienveillants. Il est juste qu'à partir d'un certain âge on ne puisse plus faire dans son lit, qu'on doive apprendre à manger et ne pas dévorer. Mais si maman ou papa l'exigent quinze jours plus tôt, ce peut être une catastrophe pour le développement futur !

Non seulement pour ce qui est de la vie existentielle, mais aussi vis-à-vis du rapport à l'Être de leur enfant, les parents peuvent faire deux fautes. La première est d'avoir une attitude décourageante : « Tu ne sauras jamais faire ça ! Arrête de parler, laisse parler les grands ! Attention, tu vas tomber ! » Cette attitude constamment décourageante crée la peur et coupe le fil d'or qui le relie à son Être essentiel. La seconde est une attitude trop douce. Elle développe un enfant douillet qui ne sait pas accepter et affronter la réalité de l'exis-

tence. Et elle coupe également le fil d'or qui relie l'enfant à son Être essentiel.

Le bébé, le petit enfant, est poussé à s'épanouir depuis sa profondeur essentielle et il attend de son entourage une réponse affirmative à cette poussée. Et seulement si ses parents et ceux qui l'entourent peuvent répondre à cette exigence il reste en contact avec l'essentiel en lui-même. L'enfant a besoin d'être compris dans sa force naturelle, dans sa loi intérieure, et il a besoin d'être reconnu et accepté en tant que ce qu'il est dans son être propre. S'il est méconnu ou refusé, il perd le contact avec la profondeur de lui-même et c'est un malheur qui va laisser des traces pendant toute la durée de son existence.

Une fois adulte, cet homme qui ne sent plus le contact avec son Être essentiel va chercher à l'extérieur ce qu'il ne sent plus de l'intérieur. Comme il ne ressent plus la plénitude qui s'enracine dans son Être essentiel, il va chercher la force et la sécurité à l'extérieur, dans la richesse, dans le succès, dans le pouvoir.

Est venu me voir le directeur d'une grande compagnie d'assurances. Il est millionnaire, il possède une galerie de tableaux de maîtres, il a plusieurs centaines de personnes sous sa direction. Mais le soir il pleure dans sa chambre et chaque matin il doit prendre un médicament pour pouvoir affronter sa secrétaire devant laquelle il a l'impression de ne rien savoir ! Depuis qu'il prend une drogue, il n'a plus peur mais il est devenu agressif et méchant avec ceux qu'il rencontre. Et voilà l'ombre qui empêche cet homme de se sentir bien dans sa peau. Seul un travail sur l'inconscient peut l'aider à retrouver la source de la plénitude et de la sérénité. Sans ce travail sur l'inconscient, cet homme ne pourra progresser sur le *chemin spirituel.*

Enfin, ce qui est un obstacle à l'expérience de l'Être essentiel, c'est l'idée que la spiritualité consiste à s'identifier avec un état supérieur ! Ça ne va pas. Trop de gens qui

s'intéressent à la pratique de la méditation s'imaginent que celle-ci consiste à s'identifier à des états d'âme élevés. Dernièrement, j'avais ici une femme qui n'avait à la bouche que des proverbes, des aphorismes des Pères du désert, avec des yeux lumineux orientés vers le ciel. Comme je la sens crispée de haut en bas, je l'invite à se coucher sur le dos pour un exercice de détente. Je pose la main sur son bas-ventre et après dix minutes elle est prise de tremblements et tout l'échafaudage s'écroule. Elle commence à pleurer et reconnaît la façade derrière laquelle elle vit. Et voilà qu'elle doit reconnaître une sexualité tellement refoulée qu'elle a cru qu'elle n'en avait pas !

Afin de rencontrer l'Être dans une expérience il faut donc se permettre d'aller vers le noir, vers l'ombre, vers les ténèbres. On retrouve cette exigence dans les mythes de toutes les traditions, dans les contes de fées. Sur le chemin, nous devons accepter les instincts primaires, le bassin, qui représente la transcendance de la terre. Nous devons accepter la matière (ce mot vient de mère). Nous devons accepter la grande Mère.

L'intérêt pour la méditation

Je rencontre de plus en plus de gens qui sont intéressés par les pratiques méditatives. La plupart sont poussés par un malaise intérieur. La situation actuelle de l'homme occidental est une forme d'existence qui s'éloigne de plus en plus de son Être essentiel. L'esprit occidental a créé une civilisation qui invente tout ce qui est possible pour gagner en liberté. Mais, ce faisant, l'homme devient prisonnier d'une immense organisation qui commence à bouger selon ses propres lois. Et l'homme, pour ne pas être écrasé par cet immense robot qu'est le monde des objets et des techniques, doit s'adapter. En s'adaptant, l'homme devient de plus en plus une chose, un objet. Il a une fonction et devient un fonctionnaire à haut rendement. Mais lui, être humain, est ignoré et s'ignore. Notre civilisation efface l'humain dans l'homme. L'individu est effacé. Il est reconnu dans ce qu'il sait, dans ce qu'il a et dans ce qu'il peut mais il est méconnu dans ce qu'il est. L'*homme-objet* a effacé l'homme-sujet. Il est réduit au fonctionnaire du monde objectif qui doit fabriquer des objets, les vendre et les acheter.

Où est l'homme-sujet ? Il suffoque. Et précisément parce qu'il suffoque, il s'éveille. Il se rebelle. Mai 68 est un cri qui s'enracine dans cette souffrance de l'homme-sujet qui veut être reconnu.

De plus en plus d'hommes et de femmes sont prêts, aujourd'hui, à faire des exercices pour retrouver le contact avec leur profondeur humaine, avec leur Être essentiel.

Il y a, à la base de l'intérêt pour la méditation, le désir ou la nostalgie de se retrouver dans son Être essentiel. C'est un événement extraordinaire que pour la première fois dans l'histoire de l'humanité l'homme occidental s'ouvre à ce que l'Orient a toujours appelé le chemin intérieur. Autrement dit, l'homme occidental envisage une vie religieuse dans l'*exercice*. Alors que jusqu'à aujourd'hui la vie religieuse avait pour seule base la foi. Au-delà des religions existe le chemin intérieur individuel. Le mystère ne s'ouvre qu'à celui qui a le courage d'un réalisme empirique.

En disant cela, je sais que je risque d'être mal vu par beaucoup de gens ! Pour les représentants de l'Église chrétienne, l'idée d'un initié au sens oriental, c'est-à-dire l'homme éveillé à son Être essentiel, n'existe pas ou n'apparaît pas comme importante. L'expérience de l'Être, ce que l'Orient appelle satori, n'a pour celui qui professe la foi chrétienne que peu d'importance. Quand elle n'est pas envisagée avec méfiance. Une grande partie du monde scientifique, psychologique et politique refuse ces expériences dans la crainte de l'attaque de leur système par une force qui est au-delà de tous les systèmes parce que transcendante. Mais ils ne pourront pas s'opposer à cette révolte de l'essentiel qui représente tout à la fois une réponse à une situation personnelle, une réponse actuelle en rapport avec notre temps et une réponse universelle parce qu'elle correspond à un nouveau degré de la maturation humaine.

COMMENT DÉFINIR LA MÉDITATION ?

Nous entrons dans l'exercice de l'assise en silence avec notre conscience ordinaire, la conscience objectivante. En tant que moi existentiel je suis toujours dirigé vers l'objet, la conscience du moi ne peut pas faire autrement. L'exercice de la méditation commence par une phase active qui est la *concentration.*

La concentration c'est donner au *moi* un os à ronger ! Mais ce qu'on lui donne à ronger commence à ronger le moi ! Et c'est alors que la concentration peut devenir méditation. Dans cette phase de méditation, je ne fais plus rien.

Par exemple, dans la phase de concentration, « je respire » ; dans la phase méditative, « je suis respiré ». Plus le moi se retire et plus s'éveille du plus profond de soi ce que le moi ne peut pas faire. Dans le silence du moi, s'éveille la voix de la profondeur. L'exercice de la méditation est une éducation à entendre, à être à l'écoute.

Entendre... parfois jusqu'à l'état de *contemplation,* qui représente la troisième phase possible. Phase qui vous conduit là où pour le moi il n'y a plus rien mais où pour l'œil essentiel il y a le Tout.

L'homme occidental doit aussi comprendre que l'exercice de l'assise en silence n'est pas seulement l'éveil d'une autre conscience mais aussi le développement de notre corps, du corps qu'on est. Nous avons besoin d'une autre compréhension des notions de corps et d'âme. L'analyse objective permet la distinction du corps et de l'âme mais ne permet pas la division. Malheureusement, nous sommes cloués sur cette division du corps et de l'âme.

Chacun de nous, en tant que personne, s'exprime et se réalise dans ce qu'il éprouve et dans sa façon d'être là. Et

le corps, c'est la façon dont je m'éprouve et ma façon d'être là. C'est dans cet ensemble de gestes que nous sommes, en tant qu'êtres vivants sur terre, que se réalise l'Être essentiel sous les conditions du temps et de l'espace. L'incarnation du Verbe, qui est au centre de la foi chrétienne, se réalise dans l'homme par et dans ses gestes. *Le geste devrait devenir la manifestation consciente du Verbe.* C'est cela que signifie pour moi la notion de transparence dans l'exercice du corps.

Sur le plan intérieur, une attitude très importante est de regarder très tranquillement ce qui se passe. Ce regard présuppose une attitude de recul. Il ne s'agit pas d'analyser, mais d'exercer ce regard de l'homme qui est engagé sans être accroché ; de l'homme qui regarde sans être saisi par ce qu'il voit. Arriver à ce grand calme qui embrasse la situation. Il ne faut pas confondre ce regard qui embrasse calmement une situation avec le regard distant de certaines personnes. Ce regard particulier est celui qui déchire le lien du moi qui a peur, du moi qui a une prétention, du moi qui veut sauver quelque chose.

Ce regard *détaché* est à entraîner pendant l'exercice de la méditation. Parce que dans ce regard s'exprime la profondeur de l'intériorité de celui qui médite. Grâce à ce regard s'approfondit aussi, pendant la promenade qui suit l'exercice, l'intériorité des choses qui vous entourent. Tout ce que nous voyons est une intériorité secrète mise dans un état de mystère. C'est donc la surface des choses qui représente le mystère. On ne peut pénétrer ce mystère que grâce à cet autre regard.

Si l'exercice de la méditation a pour sens la transparence à la *Grande Vie* qui dépasse l'horizon de notre moi naturel, alors l'exercice sera toujours un effort de

percer les limites de ce moi naturel. En quoi trouve-t-on ces limites ?

Il y a d'abord le fait qu'on est séparé de ce qui nous entoure parce qu'on se sent enfermé dans un corps. Mais dans la méditation on peut reconnaître que c'est une projection du moi qui, en se fixant, sépare et distingue. Si on commence à sentir la peau, le dos, la nuque, etc., commence à disparaître ce qui nous sépare de ce qui nous entoure. Petit à petit ce mouvement vers le dehors nous met dans un espace entièrement différent.

Existe aussi une façon de dépasser et de surmonter les frontières vers le dedans. Il y a cette possibilité de goûter l'intérieur de nous-mêmes, de sentir l'intérieur, de se mettre *à l'écoute* de l'intérieur. Se dévoile ainsi un espace et une durée qui n'ont rien à voir avec ce qui peut être mesuré. Un ensemble de qualités qui révèle non pas un *rien,* mais un espace intérieur qui n'a plus rien à voir avec l'espace tel que nous l'envisageons habituellement.

Il est intéressant de sentir le corps intérieur comme on sent sa main à l'intérieur d'un gant. Se sentir intérieurement ouvert, large. Envisager l'image concrète du corps qu'on est.

Il y a une vision intérieure qui est complètement différente de l'introspection. C'est ce regard qui vous permet de sentir ce qui se passe à l'intérieur : des sensations, des émotions et aussi des pensées.

Tous les sens peuvent être ramenés à une qualité. Par exemple, le clair et le foncé peuvent être perçus par la vue, l'ouïe, le goût. Sur le plan de l'intériorité, les différents sens peuvent ainsi reconnaître une qualité particulière. Le *silence* peut être senti, entendu, vu, goûté.

Dans la pratique de la méditation, ce qui me semble important est de développer l'organe de la différenciation

des qualités. L'effort conscient de goûter différemment une qualité nous libère de la carcasse dans laquelle on est enfermé et dans laquelle le moi se fixe.

On commence chaque assise par une fixation. Dès qu'on est assis, on se fixe sur une douleur dans la jambe, ou on est pris par une idée. Nous devons donc faire l'effort de lâcher prise.

LE BUT DE LA MÉDITATION

Le but de la méditation sera toujours la transparence de l'être humain pour la transcendance qui est présente dans le tréfonds de son être.

Cette idée est basée sur la bipolarité de l'homme : un pôle conditionné et un pôle inconditionné.

Nous pouvons nous poser la question, d'où savons-nous quelque chose de ce noyau inconditionné ? Est-ce là le fruit d'une pieuse imagination ? Est-ce le résultat d'une métaphysique spéculative ? Est-ce l'acceptation d'un dogme ?

Tout notre travail repose sur la reconnaissance d'une expérience qui mérite d'être qualifiée d'expérience de la transcendance. Cette expérience est à la base du chemin initiatique tel que l'Orient le connaît. Dès le moment où nous envisageons la chance d'une telle expérience, nous nous trouvons également sur le chemin initiatique.

Qu'est-ce que la voie initiatique ? C'est toujours l'effort de l'homme pour se débarrasser d'un voile qui l'empêche de voir et de sentir sa vérité authentique, sa vérité essentielle. Toujours ce chemin commence avec une expérience dans laquelle l'homme se sent touché par quelque chose de l'au-delà. Il se sent touché par quelque chose qui fait partie de lui-même mais qu'il a apparem-

ment perdu et qu'il lui faut retrouver. Et le chemin initiatique est cet effort systématique pour se débarrasser de ce qui cache ce tréfonds qui s'est révélé dans cette expérience. C'est en même temps le chemin qui prépare l'homme à cette expérience. Et enfin c'est le chemin qui engage l'homme dans un mouvement de transformation existentiel ayant pour base cette expérience.

D'où prenons-nous le droit de parler du caractère transcendantal d'une expérience ? Nous vivons une époque qui manifeste une nostalgie de l'expérience mystique. Quantité de personnes se sentent attirées par un au-delà des conditions habituelles. En même temps, le terme *mystique* éveille bon nombre de réticences, de méfiances, non seulement chez ceux qui se disent athées mais aussi chez les représentants de l'administration de l'Église. Il y a encore, au sein de l'Église, une prudence et une méfiance quant à l'authenticité de ces expériences.

Se posent trois questions. L'expérience mystique n'est-elle pas quelque chose de purement subjectif ? Subjective aux deux sens de ce mot, parce que totalement individuelle et complètement différente si elle est vécue et reconnue par une autre personne. A Paris, lors d'un congrès interreligieux, je devais parler du non-symbolisme dans le zen. A la fin, quelqu'un disait qu'il serait fort intéressant de faire un travail scientifique sur l'expérience mystique. Le président de ce congrès se lève et dit : « Non, cela va trop loin, l'esprit de Descartes est toujours présent dans cette pièce, l'expérience mystique est une expérience absolument personnelle donc au-delà de toute possibilité d'un travail scientifique et systématique. » Ce qui ne me semble pas du tout vrai parce que le langage qui tente d'exprimer une expérience mystique est toujours et partout le même ! Dans mon petit livre sur Maître Eckhart, j'avais écrit quelques citations de celui-ci. Un

ami japonais qui avait lu mon livre vient me voir et me montre une liste de phrases reprises chez de grands mystiques de la tradition zen. Et à ma surprise ces phrases étaient littéralement les mêmes.

On doit donc reconnaître que si l'homme est capable de percer les différentes couches de ses conditionnements personnels et collectifs, il arrive à toucher quelque chose qui est identique pour tous les hommes. Si l'homme ne tombe pas dans le piège de vouloir immédiatement *interpréter* son expérience en termes de sa tradition ou de sa culture et qu'il se contente d'une *expression spontanée,* celle-ci sera toujours et partout la même. Au fond ce n'est pas étonnant, l'homme est l'homme; la réalité est la réalité; le divin est le divin! Alors au fond on devrait toujours et partout trouver la même chose.

Les différences sont celles de l'*interprétation* de l'expérience. Interprétation qui investit la culture, la tradition, la maturité personnelle. Mais ce qui importe est de se rendre compte qu'il y a quelque chose en commun. Ce fonds commun se révèle dans l'expérience mystique.

Une autre objection, c'est de dire que ce n'est que subjectif parce que ce ne sont que des sentiments humains, ce ne sont que des émotions de l'homme. Cette réduction au *ce n'est que* rend compte d'un problème très grave pour l'homme actuel. Nous sommes tous imprégnés par l'idée d'une réalité objective telle que l'envisage la science. Et dans le sens où en parle Descartes, nous considérons une réalité objective à côté de laquelle la réalité du sujet n'est que subjective. On ne peut pas baser la réalité d'une expérience sur ce qui, dans les sciences, représente une source d'erreur! En Occident, nous nous développons entre deux réalités : celle de la science qui a pour base l'expérience naturelle et celle de la foi qui a pour base la révélation supra-naturelle. Et, en

regard de ces deux réalités, ce que vous éprouvez en tant qu'homme, en tant que sujet, n'est que subjectif !

Attention, ce n'est que subjectif par rapport à la science et à la foi. Mais on oublie cette réalité qu'est l'*homme-sujet*. Chacun de nous a sa réalité en tant que sujet. Pour reconnaître cette réalité de l'homme-sujet, il faut retirer les lunettes de l'homme de science et les lunettes du théologien. Parce que ces deux autorités représentent une source d'erreur pour ce que je vis, ce que je sens, ce que je ressens. Le sujet n'est pas une réalité qui peut être mise en question par l'aspect objectivant des sciences. Le sujet n'est pas une réalité qui peut être mise en question par l'aspect dogmatique de telle ou telle religion. Nous devons accepter l'homme en tant que sujet. Cet homme-sujet, c'est-à-dire la personne humaine, embrasse aussi la réalité des sciences, mais jamais l'esprit scientifique ne pourra embrasser l'homme en tant que sujet.

Toujours là où on parle d'une expérience mystique, il s'agit d'une expérience qui dépasse les expériences ordinaires. Toujours là où l'homme est touché par la transcendance, il éprouve quelque chose de paradoxal par rapport au moi, par rapport à sa vie ordinaire. Paradoxal ne veut pas dire que ce qui est éprouvé est un superlatif de ce qu'on a déjà expérimenté. Ce n'est pas une expérience d'une plus grande intensité ou d'une plus grande profondeur ; c'est autre chose.

Quel est le cadre existentiel qui favorise une expérience de la transcendance ? Il y a tout le champ des détresses humaines. Quelles sont les détresses que l'homme rencontre dans sa vie ? Il y en a trois.

C'est la mort, la peur de la mort. Chacun de nous peut, s'il est honnête, avouer la peur de la mort qui le prend à partir de l'ego naturel. L'ego, c'est sa nature instinctive,

veut vivre et survivre. La maladie, la souffrance, tout ce qui met notre vie en question représente l'ennemi.

La seconde grande détresse de l'homme est la rencontre avec l'absurde. C'est ce qui met en question les valeurs qui donnent sens à notre vie ; ce qui enlève le sens à l'existence. L'absurde pousse l'homme au désespoir. Toute notre existence, nous cherchons le sens de notre vie dans des valeurs telles que la culture, une certaine forme de civilisation, une éthique, un ordre, une légalité. Lorsque ces valeurs sont mises en question, l'homme est confronté à l'absurde et connaît la détresse.

La troisième détresse est l'isolement. L'homme est ainsi fait qu'il cherche le dialogue. Il est, comme le disait Aristote, un animal social. Toute sa vie, il cherche l'autre, la communauté dans laquelle il sera reconnu et pourra se mettre à l'abri. Sans ce contact, il connaît la grande tristesse.

Le thérapeute reconnaît dans ces trois détresses la source des névroses avec lesquelles il a à faire. C'est l'homme qui est toujours plus ou moins angoissé parce qu'il a toujours peur de quelque chose. Ou celui qui n'a pas trouvé un sens à sa vie, qui n'a jamais pu s'affirmer en tant que personnalité. Enfin, c'est l'homme qui a manqué de contacts dans son enfance, il souffre toute sa vie d'un manque de contacts, c'est l'homme plutôt triste.

En quoi ces détresses ont-elles à voir avec l'expérience de la transcendance ?

Parce que l'homme qui est plongé dans l'une ou l'autre de ces détresses peut, d'un seul coup, se sentir libéré !

Comment cela est-il possible ? Lorsque l'homme fait ce qu'il ne peut pas faire sur le plan du moi naturel : *accepter l'inacceptable*.

Il y a quantité d'exemples chez des hommes, des femmes, qui sont au seuil de la mort. L'acceptation de

l'inacceptable est un des stades par lesquels passent ceux qui s'approchent de la mort. C'est ce moment où toute angoisse disparaît et un grand calme fait place à l'agitation, à la nervosité. C'est ce moment où la personne est enveloppée par une grande sérénité ; tout est en ordre, il n'y a plus de soucis. Un état d'être qui situe l'homme au-delà de ce qu'on appelle la vie et de ce qu'on appelle la mort.

Cette expérience peut prendre celui qui doit supporter un accident inattendu, brutal. Pour un moment le prend cet autre état d'être, paradoxal en regard de la réaction du moi naturel. Trop souvent une telle expérience ne reste qu'un souvenir étrange. On ne lui donne pas l'intérêt qu'elle mérite. Très souvent on doute de ce qu'on a expérimenté, senti, ressenti en se disant que ce n'est sans doute que subjectif.

Or, des milliers de personnes ont vécu de tels moments. Lorsque je fais une conférence il y a toujours une personne qui s'approche pour me dire que, à partir des exemples que j'ai donnés, elle se souvient d'une expérience à laquelle elle n'avait jamais donné d'importance ! Il est vrai que nous ne sommes pas éduqués à prendre au sérieux ce que nous sentons. De telles expériences peuvent donner la mesure de toute une vie. Parce que l'horizon du moi a été dépassé d'une façon authentique et légitime. Et en tant que sujet nous avons été touchés par une autre réalité, la *réalité transcendante.*

De même dans une situation qui vous confronte avec l'absurde. L'homme qui n'a rien fait de répréhensible et qui subit les affres d'une erreur judiciaire est confronté à l'absurde. C'est tout simplement insupportable. Et voilà que si l'homme fait ce que sur le plan du moi il ne peut pas faire, accepter l'inacceptable, il vit une expérience qui le met au-delà de l'absurde. Il peut vivre un moment de clarté et au cœur du non-sens existentiel il trouve le *sens*

essentiel ! Cette clarté dépasse la dualité sens et non-sens que nous connaissons sur le plan de notre vie ordinaire.

Dans la confrontation avec la mort, l'homme qui vit l'expérience de ce qui transcende la vie et la mort est immergé dans un *état de force*. C'est un moment d'ouverture à la force essentielle dans la faiblesse du moi existentiel. De cet état de force émane un grand *calme*.

Dans la confrontation avec l'absurde, l'homme qui vit l'expérience qui transcende le sens et le non-sens est immergé dans un *état de lumière*. C'est un moment d'ouverture à l'ordre universel dans ce qui représente le non-sens sur le plan de l'ego. De cet état de lumière émane une grande *sérénité*. Se révèle une sagesse qui dépasse tout savoir humain.

Dans cette situation où on se sent abandonné, peut-être même trahi, il n'y a plus rien, c'est l'isolement total. Ici encore, si l'homme a cette grâce d'accepter sa situation inacceptable, il peut être plongé dans un *état d'amour,* une sensation d'union avec tout. Il se sent dans un état d'amour, comme il se sentait dans un état de lumière, dans un état de force. De ce contact avec tout émane une profonde *joie de vivre*.

On ne peut pas envisager une telle expérience sur le plan de la causalité. Ce qu'on peut dire, c'est qu'au moment même où l'homme abandonne les prérogatives instinctives et rationnelles de son moi, il s'ouvre à une puissance transcendante. De cette puissance transcendante s'origine une force transcendante, un ordre transcendant et un amour transcendant. C'est une chose étonnante de s'apercevoir que ces qualités sont celles que l'homme a toujours attribuées à ses dieux dans le polythéisme et à son Dieu dans le monothéisme : la *puissance,* la *sagesse* et l'*amour*. Qualités qui émanent du tréfonds de son être, de son Être essentiel.

Très vite, lorsqu'on ose ce rapport entre l'homme et

Dieu, se lève le théologien qui s'exclame : « Vous n'allez pas dire que les qualités de Dieu sont l'expression de l'expérience de l'homme ? » C'est une fausse question dans le sens où l'homme ne peut éprouver que ce qu'il éprouve en lui-même. L'homme doit avoir le courage et la simplicité de reconnaître qu'émanent de lui un ensemble de qualités qu'*il est* et qui, en même temps, le dépassent sur le plan du moi.

Les trois qualités qui se révèlent dans une expérience transcendante composent ce que j'appelle la trinité de l'Être : Plénitude, Ordre et Unité.

On rencontre cette tri-unité dans tout ce qui vit. Chaque être vivant, que ce soit une plante ou un animal, veut vivre et survivre. Chaque être vivant cherche la forme existentielle qui traduit sa loi innée, son chemin inné. Aucun être vivant ne peut vivre isolé. La rose a besoin de la terre dans laquelle elle plonge ses racines et de l'air qu'elle respire.

La Plénitude c'est la puissance qui nourrit la vie.
L'Ordre est ce qui donne sa forme à tout ce qui vit.
L'Unité fait que ce qui est vivant vit sa vie dans le Tout.

Chaque être vivant réalise de cette façon la Vie qui le fait vivre dans le langage de son individualité. Ce qui a été pris au sérieux par la tradition orientale et pas encore suffisamment par notre tradition occidentale, c'est que chaque fois que l'homme est capable de dépasser l'horizon de son moi existentiel, il a la chance de s'éveiller à la dimension transcendante qu'il est dans sa profondeur, dans son Être essentiel.

Une troisième objection au chemin initiatique apparaît dans la question : « Est-ce que cette expérience, l'homme la fait lui-même ? »

Les exemples qui précèdent montrent que l'homme ne peut pas faire l'expérience. L'expérience le prend, le *surprend*. Mais le devoir de l'homme vis-à-vis de la chance d'une telle expérience est de travailler sur sa condition humaine, sur son ego. Le jardinier ne fait pas pousser les plantes mais son devoir de jardinier est de préparer le terrain pour favoriser l'éclosion et le développement des plantes. Le chemin est ce travail du jardinier. C'est un travail de l'ego sur lui-même afin de le rendre plus perméable à la réalité essentielle que l'homme est dans sa profondeur.

Une objection courante est que la *transcendance* est extérieure à l'homme. Cette objection est juste pour celui qui identifie l'homme à son seul ego. Dans ce cas, la transcendance est à une distance infinie de l'homme... au Ciel ! Mais ce qui est transcendant pour l'ego peut être une réalité immanente pour l'homme envisagé dans sa totalité. Dans cette vision, la transcendance représente le noyau de la personne.

Tout cela est compliqué par la distinction que le théologien établit entre le naturel et le surnaturel. Du point de vue de l'ego, le surnaturel est dehors. Mais du point de vue de la personne qui n'est pas limitée au seul ego, le surnaturel est la vraie nature de l'homme. Il serait profitable que la théologie de l'ego devienne la théologie de la personne !

Mais l'expérience de la transcendance est quand même du domaine de la grâce ? Oui, autant en Orient qu'en Occident, dans le sens où l'homme ne peut pas décider de faire cette expérience. Mais comment pourrait-on parler de la grâce si l'homme, des hommes n'en avaient pas fait l'expérience ?

Toutes ces questions sont celles des chrétiens qui

veulent garantir leur foi et celles des athées qui veulent la nier. Il faut dépasser les ordres conceptuels pour voir tout d'abord ce qui se passe dans la réalité de l'homme qui vit certaines expériences.

Une question légitime est de se demander quels sont les critères d'une expérience authentique. Parce qu'il y a l'expérience mystique, mais il y a aussi le délire mystique !

Critères d'une authentique expérience de l'Être

Le premier critère qui authentifie une expérience de la transcendance est son goût. La transcendance a pour l'homme un goût particulier. C'est le goût du sacré, le goût du numineux. Ce goût correspond à un ordre de qualités complètement différent des qualités habituelles. Font partie de ce goût le *fascinosum* et le *tremendum*.

Grâce aux travaux de Jung, nous savons que lorsque nous sommes fascinés par une autre personne, nous rencontrons en elle quelque chose qu'on a en soi-même sans l'avoir encore reconnu et développé. Dès que nous parlons du *fascinosum*, nous avons été touchés par une qualité qui fait partie de nous-mêmes mais n'a pas encore été consciemment reconnue. C'est une qualité qui nous attire. On a l'impression que c'est à travers cette qualité qu'on va vraiment devenir soi-même. Si on rencontre cette qualité de soi-même dans sa projection sur une autre personne, on est poussé à vivre avec cette personne. Il n'y a qu'à son contact que je me sens homme entier. C'est ce qui le plus souvent pousse un homme vers telle femme, ou une femme vers tel homme. C'est aussi ce qui pousse cet homme vers tel autre qu'il va appeler maître. C'est un aspect de l'amour de l'homme pour la femme, du disciple pour le maître.

Le *tremendum* est ce qui a le caractère du dangereux. La

transcendance est toujours dangereuse pour le moi existentiel. Dès que la transcendance nous touche, elle nous fait trembler sur le plan de l'ego. Parce que là où l'homme rencontre la transcendance, il ressent l'exigence d'effacer le moi. Ou, en tout cas, de lui faire perdre sa position centrale. Nous retrouvons cette peur lorsque se projette sur une autre personne cette qualité intérieure qui nous demande de nous transformer sur le plan de l'ego. Cette femme qui m'attire en même temps me fait peur. Le maître qui me fascine et m'attire en même temps me fait peur. Parce que je pressens qu'à son contact je ne pourrai pas rester celui que je suis. Il m'appelle à la transformation et ça me fait trembler !

L'objection première à ce critère est qu'il n'y a rien de plus subjectif que le goût ! Face à cette objection, prenons l'exemple suivant : « Si vous avez deux vins et qu'on vous demande quel est le meilleur, vous les goûtez et ensuite vous répondez : " C'est celui-là. " De quel droit dites-vous que c'est le meilleur ? — Mais je le goûte ! — Mais est-ce que les autres personnes diront la même chose ? — Certainement toutes diront que celui-là est meilleur que l'autre. — Et si une personne affirme que c'est l'autre vin qui est le meilleur, qu'allez-vous dire ? — C'est très simple, je vais dire qu'elle n'a pas de langue. Je ne vais quand même pas douter de ce que j'expérimente parce qu'une autre personne n'a pas de langue ! »

Il en est de même pour le goût du *numineux,* le goût du *sacré.* Le goût du numineux est différent de toutes les qualités répertoriées dans ce qu'on appelle le beau, l'agréable. Cette qualité appartient à un ordre tout à fait différent. Lorsqu'une personne tente de décrire une telle expérience, vous remarquerez que sa voix change, qu'un éclat apparaît dans son regard, comme si, en se rappelant ce moment particulier, se réveillait en elle l'ambiance du lieu, l'ambiance du moment.

Second critère, c'est le rayonnement. La personne qui vit une expérience dans laquelle se révèle l'Être transcendant rayonne ! Nous connaissons tous ces matins où on se réveille sans le moindre rayonnement. Nous connaissons tous ces heures pendant lesquelles on rayonne, parce qu'on est amoureux, ou on connaît un succès, une réussite. Mais il y a aussi le rayonnement de la personne envahie par la transcendance. L'auréole des saints n'est pas une invention des peintres ou des poètes. Le rayonnement peut être assez fort pour qu'on puisse le voir. Mais à un degré moindre, s'il ne peut être vu de l'extérieur, il est ressenti de l'intérieur par la personne qui vit l'expérience.

Le troisième critère est certainement le plus important. Il n'y a pas d'expérience légitime sans naissance d'une nouvelle conscience. Cette conscience appelle l'homme à se transformer. C'est l'éveil de la conscience absolue qui appelle l'homme à s'accomplir. Maintenant que dans une expérience, tu as pu reconnaître ta vraie nature, deviens ce que tu as éprouvé, senti, ressenti. Cette conscience intérieure rappelle l'homme à son ordre originel. Sans la naissance de cette conscience, il n'y a pas encore d'expérience authentique.

Chaque expérience de l'Être transcendant a donc un côté *libérateur* et un côté *obligeant*. Dans les expériences qui transcendent les grandes détresses, l'homme est libéré, le temps que dure cette expérience, de la peur, de l'angoisse. Mais, comme il est dit en Orient, l'expérience de l'éveil ne fait pas encore un éveillé. Aussi faut-il que l'homme qui a fait l'expérience se mette en chemin pour devenir et être, petit à petit, celui qu'il a reconnu le temps de l'expérience.

Voilà une différence essentielle avec les expériences

auxquelles conduisent les drogues. Grâce aux psychotropes peut être vécue une expérience de l'Être très authentique. Mais il n'y a pas, sinon très rarement, cet éveil de la conscience absolue qui dit : « Deviens celui-là, deviens celle-là ! » Le pauvre drogué est soumis à l'impératif de la conscience ordinaire qui lui dit : « Reprends-en un peu ! »

L'homme qui gagne une certaine transparence pour la transcendance rend plus transparent ce qui l'entoure. L'homme éveillé à sa profondeur est touché par la profondeur des choses qui l'entourent. « Tout ce qui est visible est un invisible élevé dans un état de mystère », dit Novalis. Tout ce qui pour l'homme ordinaire est *surface* devient pour l'homme en chemin *profondeur*. Pour lui le mystère n'est pas derrière l'apparence. C'est ce qu'il voit qui révèle l'invisible. C'est ce qu'il entend qui révèle l'inaudible. C'est ce qu'il sent qui révèle le suprasensible. Pour l'homme éveillé à la transcendance immanente, le surnaturel est au cœur du naturel. Aussi l'autre, la personne qui est en vis-à-vis, est vu dans sa profondeur, dans son être profond, dans son Être essentiel.

Le but du chemin initiatique est l'éveil de cet œil qui voit à travers la surface la profondeur. Pour cela, il faut oser se perdre dans ce qu'on regarde. Se perdre ne veut pas dire s'effacer, au contraire. Si je regarde une rose pendant dix, quinze, vingt minutes, arrive le moment où l'œil qui regarde la rose et l'œil de la rose qui me regarde ne sont qu'un. Moment où s'ouvre le troisième œil ! C'est vrai de deux amis, de deux amants qui se regardent, sans rien faire, sans rien dire. Peut les surprendre ce moment où ils ne font qu'un, chacun se perdant entièrement dans l'autre ; ce qui ne veut pas dire qu'ils disparaissent. Au contraire, dans cette rencontre chacun d'eux se sent lui-même comme jamais encore, dans sa plénitude, dans son

ordre et dans son unité. Le numineux est cette qualité qui révèle le côté transcendantal de l'homme.

Quelles sont les expériences dans lesquelles l'Être se révèle à l'homme dans son unité ?

Ce sont les expériences où l'homme se sent en union avec quelque chose.

Par exemple, vous rentrez après une rude journée dans votre maison. La qualité qu'évoque l'expression ma maison, ma chambre, mon bureau peut être très profonde. Pour ressentir cela, il faut bien entendu ouvrir et développer cette oreille intérieure qui permet de dépasser la simple jouissance de ce qui nous arrive. Il y a l'expression : « Je rentre chez moi. » *Chez moi !*

Quand se sent-on chez soi ? Toujours là où on est uni à quelque chose. Là où on peut être un avec quelque chose. L'artisan est vraiment *chez lui* au moment où il prend son outil en main. Le peintre est *chez lui* au moment où il prend son pinceau en main. L'artiste est *chez lui* lorsqu'il prend son violon en main. On se retrouve *chez soi* là où on jouit d'une union parfaite avec quelque chose qui fait partie de soi-même. Toujours là où il est possible d'entrer en union avec quelque chose, il y a une chance de se sentir dans une profondeur qui a une qualité numineuse. Il faut voir comment l'artisan prend soin de ses outils, l'artiste de son instrument, le paysan de sa faux.

Le champ qui permet l'union la plus profonde, c'est la rencontre entre deux personnes, c'est l'amour.

L'amour, sur tous les plans où il est permis d'utiliser ce mot, représente toujours une ambiance due au fait que, en tant qu'être séparé d'un autre, on se sent *un* au fond et on ressent l'impulsion de devenir *un* en vérité.

Cette tension qui naît d'une union potentielle ou qui résulte d'une union réalisée est à la base de l'amour sur tous les plans, du plus banal au plus profond.

Et là vous avez ce mystère que l'union universelle ne se fait sentir que dans l'union des choses qui sont séparées.

Si nous prenons l'amour humain, nous pouvons reconnaître cette loi sur le plan de l'union sexuelle, sur le plan de l'amitié, sur le plan de la compréhension d'un art ou d'une philosophie, ou dans le partage d'un sort identique. La même loi se reconnaît pour deux personnes qui se reconnaissent dans leur Être essentiel. Ce qui caractérise principalement l'amour entre maître et disciple. Bien que leur relation existentielle soit parfois très sévère il y a ce lien *d'être à être.*

Dans la rencontre entre deux personnes, il y a ainsi la possibilité, dans l'enveloppe des conditionnements de l'existence, de ressentir l'Être essentiel. C'est peut-être dans un regard, rempli de l'instant éternel, que luit pour un instant l'étincelle divine. Au-delà du temps et de l'espace tout est là, tout est au commencement et tout est achevé.

Ce qui en nous est au-delà de l'espace et du temps

Il y a en nous cette réalité au-delà de l'espace et du temps. Si nous avions à notre disposition l'appareil qui permet d'en être conscient, nous pourrions reconnaître que tout en étant ici, à l'instant, nous sommes partout dans le temps et dans l'espace. D'où, chez certaines personnes, ces facultés naturelles telles que la clairvoyance ou la prémonition.

Le concept de transcendance indique non seulement l'infini qui est le fini prolongé infiniment, lequel représente la fausse éternité, mais le *Je suis* du Christ qui n'a rien à faire avec avant et après.

Dans ce *Je suis* il y a une réalité essentielle qui est avant toute manifestation. C'est ainsi que dans la tradition orientale il y a tout d'abord l'Absolu, l'Être, avant toute manifestation et avant toute distinction.

Et puis, il y a dans l'Être la distinction, par exemple le Yang et le Yin. L'Absolu est informel, il n'y a pas encore de forme. Puis, sur un autre plan, vient la distinction. Dieu sépare la lumière de l'obscurité ! La manifestation devient de plus en plus dense. Plus tard viennent le temps et l'espace, la matière, et plus éloigné encore du principe vient l'homme tel que nous le connaissons. Mais sous sa peau, si je peux dire, dans son inconscient, pour prendre

le langage psychologique, il y a l'Être, il y a l'Absolu.

Le chemin, la Voie, a pour sens l'*Homo maximus,* l'homme universel qui est l'homme transparent à l'Être. Pour ce faire, l'Être doit percer toutes ces peaux. Le chemin est celui de la transparence.

Ce point de vue, jusqu'à aujourd'hui oriental, devient une tendance occidentale.

Ce qui est occidental, c'est l'évolution perpétuelle dont parle Teilhard de Chardin. Ce qui est occidental, c'est la loi de complexification de la conscience qui anime tous les êtres. Mais le Christ est au-delà de la contradiction Orient-Occident ! Le Christ vivant est tout à la fois celui qui retourne au Père et celui qui est né comme fils ; non seulement Fils de Dieu mais aussi Fils de l'homme. Aussi la foi qui est basée sur le Christ n'est pas une chose occidentale. Tout être humain, qu'il soit d'Orient ou d'Occident, est orienté vers le Christ. Et cela déjà mille ans avant que Jésus arrive sur terre.

Si nous pouvons comprendre cela, nous pouvons admettre que le christianisme peut comprendre le bouddhisme et que le christianisme a besoin de la sagesse orientale. Orient et Occident se distinguent comme l'expiration et l'inspiration. Je parle ici de celui qui respire, et il vit du mouvement des deux.

Lorsque je m'exprime de cette façon, certains demandent : « Mais est-ce que l'Être dont parle Dürckheim est un *toi* » ? Je leur réponds que c'est une fausse question. Parce que le *toi* fait partie de la conscience humaine. Le *toi* est une catégorie du *moi* comme le sont également l'espace, le temps, la causalité, l'identité. Il n'est rien que nous puissions imaginer qui ne se présente pas comme un *toi.* Que ce soit un crayon, un timbre-poste, la petite cuillère avec laquelle je mélange le café et le sucre, un mur blanc, le vide, le divin... c'est chaque fois un *toi.*

« Mais alors, me demande-t-on, est-ce que l'Être dont vous parlez est une Personne » ? Il n'y a pas de doute que le divin est un toi. Est-ce une Personne ? Nous devons faire attention de ne pas faire du divin quelque chose que nous comprenons facilement en tant qu'être humain. Dans la mesure où nous nous approchons vraiment de l'au-delà, nous devons faire attention de ne pas enfermer le Tout Autre dans un concept qui émane de la conscience humaine. Pouvons-nous comprendre ce qu'on appelle le divin, la transcendance, aussi facilement ? Est-il juste de dire : je comprends ? *Si le mystère ne reste pas un mystère ce n'est plus un mystère !*

Ce qui m'a surpris pendant mon séjour au Japon, c'est la présence du divin dans tout ce que vous rencontrez. Dans le shintoïsme, tout est Kami, tout est dieu. Il y a une divinité pour chaque arbre. Au point que l'on découpe le toit d'un temple pour ne pas déranger la croissance de l'arbre. Il y a même une divinité pour le petit coin... !

Mais n'est-ce pas vrai pour nous aussi ? C'est notre façon de toucher un morceau de bois qui en fait l'expression du divin. Il suffit de donner le temps à la vie qui anime toutes choses de se faire sentir.

Nous passons trop vite à côté d'une fleur, à côté d'un arbre. Oh, la belle fleur !... oh, le bel arbre !... et déjà nous avons repris notre promenade ! Il nous faut éveiller le don de demeurer, de rester dans une situation où nous sentons, nous entendons, nous voyons.

Par exemple, vous êtes à la campagne : au loin est une forêt, proche de vous une ferme, un paysan. Ce qui est curieux, c'est que nous avons un nom pour tout ce que nous voyons ! Imaginez-vous la situation dans laquelle vous n'avez pas un nom pour tout ce que vous voyez. Ce qui est la situation de chaque enfant. Que se passe-t-il si

vous n'avez pas de concept ? C'est assez effrayant d'imaginer cette situation.

Imaginez un Hollandais qui va à la montagne pour la première fois de sa vie. Au détour d'un chemin, le voilà face à trois immenses choses. Il est tout à la fois émerveillé et craintif. Arrive le guide qui dit : « Ça, c'est la Jungfrau ; ça, c'est le Münch et ça, c'est l'Eigger. » Avec chaque nom prononcé, cette entité immense semble reculer et le fait d'avoir un nom pour ces êtres enlève une grande part de l'émerveillement et de la peur. Mais en même temps s'efface le mystère présent dans ce que nous rencontrons.

Imaginez pour un instant qu'étant dans une forêt vous n'ayez plus de noms pour ce que vos yeux rencontrent, pour ce que vos oreilles entendent, pour ce que sent votre peau. Qu'est-ce que vous rencontrez ? Qu'est-ce que c'est ça ? Ce n'est pas un ça, puisque vous n'avez pas de concept à votre disposition, mais vous rencontrez une vie extraordinaire qui vous fait frissonner. Et dans ce frisson c'est vous-même que vous rencontrez d'une façon extraordinaire. Étant ainsi en vous-même dans un sens très profond et en deçà ou au-delà de tout concept, c'est le divin que vous rencontrez. C'est dans cette solitude, dans ce silence par rapport aux concepts que le divin, qui toujours nous cherche, nous trouve ! Chaque méditation est l'effort d'entrer dans cette solitude, dans ce silence.

Dans la notion de solitude, il faut voir deux choses :
— ce côté de l'être humain qui cherche le dialogue. C'est, d'une façon très naturelle, la recherche de l'autre en face duquel je me sens en sécurité. Face à l'autre je me sens bien, et pour un moment un peu plus moi-même ;
— cet autre côté où il n'y a pas l'autre en tant que vis-à-vis, mais une présence intérieure.

QUEL EST LE SENS DE NOTRE EXERCICE SUR LE CHEMIN ?

C'est de préparer les conditions qui permettent et favorisent la transparence à l'Être, présent dans notre Être essentiel. L'exercice de l'assise en silence est un exercice qui favorise cette plus grande perméabilité à l'*imago* que nous sommes déjà au plus profond de nous-mêmes.

Ce devenir représente un programme considérable ! Ce chemin implique un comportement très précis, un rapport particulier à soi-même, à la nature, aux autres, au monde, etc.

Comment pouvons-nous envisager ce comportement humain et nécessairement personnel, individuel, qui témoigne de l'Être dans le monde ? Comment développer l'oreille interne, l'œil intérieur qui vont nous permettre de percevoir la transcendance autour de nous, au cœur des choses ?

Il y a deux possibilités :

— en faire spontanément la découverte, ce qui est extrêmement rare ;

— reconnaître quand notre attitude, notre comportement, est contraire à l'Être et ne correspond pas à ce que notre Être essentiel attend de nous.

Que nous soyons seuls dans notre bureau, que nous soyons en promenade ou dans une file au bureau des postes, il doit y avoir une façon pour le moi existentiel d'être en contact, et de maintenir le contact avec le Tout Autre. Parce que le moi est l'instrument sur lequel l'Être peut résonner.

Le grand danger est d'idéaliser l'Être. Par exemple de s'imaginer : « Si je suis transparent à l'Être, je n'aurai plus peur. » Et voilà que pratiquant l'assise en silence depuis trois mois ou trois ans, vous avez encore peur ! Si

vous vous identifiez à l'image que vous vous faites de l'Être, vous allez faire semblant de ne plus avoir peur. Et chaque fois que vous jouez le rôle de celui qui n'a pas peur, vous vous manquez, vous vous éloignez de votre Être essentiel.

Être en accord avec l'Être ne signifie pas être dans un état de perfection. Vouloir atteindre la perfection est une erreur que ne doit pas commettre celui qui est en chemin. Notre vérité est souvent assez misérable en rapport avec notre idéal. Être relié à la transcendance ne signifie pas que nous réalisons de manière parfaite « ce que doit être un homme », mais avoir la force de nous voir dans notre vérité du moment. La transcendance ne se manifeste pas quand nous dépassons le niveau humain mais précisément là où nous reconnaissons ce niveau humain, lorsque nous reconnaissons notre faiblesse.

Ce qui s'oppose à un rapport vrai avec l'Être, c'est le mensonge par lequel je me montre différent de ce que je suis. Dans l'exemple de la peur, c'est en la reconnaissant, présente dans ma vie intérieure, que peuvent s'ouvrir les vannes qui laissent couler en soi ce qui dissipe toute peur. La transcendance dépasse toute peur, mais ne peut être dépassé que ce qui a été reconnu.

Vivre sous le signe de la transcendance immanente, dans l'exercice comme dans le quotidien, c'est donc avoir la force d'être authentique, la force de s'avouer ses propres faiblesses. Et, sur la base de cette reconnaissance, se dépasser. Exiger de soi-même des efforts dont on serait incapable si on n'avait pas l'intuition de la réalité de l'Être. Parce que seul celui qui dépasse ses capacités naturelles peut devenir celui qu'il est destiné à devenir selon son Être essentiel.

Vivre sous le signe de la transcendance immanente, c'est aussi apprendre à cultiver la façon d'être là qui en est le témoignage. C'est l'attention portée aux actions les plus

concrètes. Comment monter les escaliers, comment marcher de la cuisine à la salle à manger, comment prendre en main un objet et l'utiliser, comment prendre soin d'une plante, etc.

Ici encore un grand danger est d'adopter une attitude dont on a l'illusion qu'elle est conforme à la transcendance. Il ne s'agit pas de se durcir dans une attitude de piété, la tête légèrement penchée, essayant de donner une impression de sainteté. Il s'agit toujours du geste simple, du geste *pur*. Ce n'est pas facile. C'est même très difficile car il faut une vigilance de tous les instants afin d'éviter une attitude crispée, un front soucieux, une démarche raide, etc.

Compte pour la personne en chemin sa manière de se tenir debout, sa façon de se mouvoir, son rythme. C'est alors que, tout à coup, ne serait-ce que pour un instant, le surnaturel s'empare du naturel et que le naturel témoigne du surnaturel.

Il faut très longtemps pour que l'homme arrive à faire tout ce qu'il fait en accord avec son Être essentiel. Il ne s'agit pas d'additionner des exercices dits spirituels plusieurs fois pendant la journée, ni de réciter des prières ou d'avoir des pensées particulièrement élevées sur le plan religieux. C'est la vigilance pour chaque action, la façon d'être là dans chaque action qui est importante. C'est dans la qualité particulière qui émane de notre façon d'être là que se révèle la maturité spirituelle de la personne.

L'homme qui devient transparent à l'Être rayonne, il a de l'humour, il n'est pas morose. Et pourtant cet homme connaît toutes les émotions avec lesquelles chacun de nous a à faire. Il peut être joyeux et triste, il peut aimer et haïr, il peut se mettre en colère. Mais de plus en plus vite il se rend compte de ses contradictions et de ce qui, au cœur de celles-ci, les dépasse. Rappelez-vous ce que j'appelle le *coefficient de maturité* : c'est le temps qui sépare le moment

où on commet une faute et le moment où on se rend compte qu'on a commis cette faute. Et chez l'homme mûr c'est ce temps qui devient de plus en plus court.

M'importe moins ce que l'homme est que ce qu'il devient.

Maintenant, il faut bien comprendre ce que signifie être authentique. Il y a une mode aujourd'hui, principalement dans les thérapies nées en Californie et en Allemagne, qui consiste à laisser tomber le masque. Très certainement, en tant que thérapie ponctuelle sur le chemin de la maturation, cet abandon du masque est nécessaire. Mais abandonner toutes bonnes manières au profit d'une soi-disant libération met l'homme dans ce que j'appelle *la plus plate réalité*.

Nous montrons une façade qui, assurément, est un mensonge. Cette façade est le fruit de certains conditionnements de notre enfance, par exemple. Mais en même temps un certain comportement peut reposer sur une attitude profonde. Je voudrais dire qu'il y a une façade légitime et une façade illégitime. Celle qui est légitime est celle qui anticipe sur le développement intérieur. Lorsque j'étais en Angleterre, j'ai compris que le *keep smiling*, le flegme britannique, est une façade qui cache la réalité intérieure de l'homme. Mais, en même temps, ce maintien et ce sourire sont l'expression de l'image essentielle qui est au-delà de toutes conditions existentielles. Être authentique n'empêche pas d'adopter dans l'existence des attitudes qui ne reflètent pas ce que l'on ressent réellement. Dissimuler la peur qu'on éprouve n'empêche pas d'être authentique, c'est-à-dire de ressentir cette peur et de s'avouer cette peur. Il ne s'agit donc pas de toujours montrer ce que nous ressentons mais d'être conscient de ce que nous ressentons au fond de nous-mêmes. La façon d'être là pendant l'assise en silence, parfaitement immo-

bile malgré une petite gêne physique ou un état d'âme agité, est encore un exemple de cette attitude exprimant l'image essentielle se situant au-delà de toutes conditions existentielles.

Ce que j'appelle l'Être essentiel

Il est bien difficile de donner une définition de l'essentiel. Parlant de l'essentiel, c'est justement ce dont on ne peut pas donner une définition. L'essentiel pour l'homme, c'est une expérience profonde, et comme on ne peut pas donner une définition de ce qui est rouge ou de ce qui est bleu, on ne peut pas donner une définition de l'essentiel. Ce qu'on peut faire c'est reconnaître les expériences qui nous permettent et nous forcent même à utiliser pour les nommer les mots *essence, essentiel* ou *Être essentiel.*

S'il y a l'essentiel, il y a quelque chose qui n'est pas essentiel. Quelles sont les expériences qui nous autorisent à utiliser ce dernier mot ?

Il me semble que nous devons voir deux choses. Dans la langue française il y a le mot essence, l'essence des choses. C'est ce qu'on distingue de l'apparence des choses. L'essence, c'est la réalité profonde. L'essence de tout ce qui est vivant c'est ce qu'on peut appeler la *Vie.*

La Vie ce n'est pas la somme de tout ce qui est vivant, c'est ce qui fait que tout ce qui vit... vit ! Il y a là une réalité créatrice et transformante à la base de tout ce qui est, de tout ce qui vit. Mais nous sommes là encore dans l'abstrait. En tant qu'expérience, il existe quelque chose qui touche l'homme d'une façon particulière. Je peux regarder une fleur et dire : « C'est une rose, c'est un

iris », je peux dire qu'elle est belle et cela n'a rien à faire avec l'essentiel. Et tout à coup je peux me sentir touché par une profondeur et goûter une qualité complètement différente, une qualité qui m'engage homme entier. Sur le plan de l'expérience, le mot essentiel indique quelque chose qui nous touche dans une profondeur. Peut-être même pourrait-on dire que cette qualité touche un autre nous-mêmes, dans le sens où, dans cette expérience, nous ne sommes plus le même, nous sommes autre.

Il nous faut aussi parler de nous-mêmes en tant qu'Être essentiel. On pourrait dire qu'existe l'homme en tant qu'être conditionné par les conditions de son existence et les circonstances. Et existe l'homme en tant qu'être non conditionné. Et c'est là qu'il manifeste l'Être, avec un grand *E*, qui cherche à se réaliser dans l'homme à travers ce que j'appelle son Être essentiel.

Il faut bien parler d'un Être essentiel en nous-mêmes, ce n'est pas l'essence. C'est un *toi*, c'est quelque chose qui nous appelle, qui nous touche et vis-à-vis duquel on sent une responsabilité. C'est dans la mesure où nous pourrons nous ouvrir à l'Être essentiel présent en nous-mêmes que nous pourrons goûter dans tout ce qui nous entoure cette autre dimension qui dépasse ce que nous entendons par réalité existentielle.

Le mot essentiel représente pour moi autre chose que l'essence de toutes choses. L'essence c'est un terme philosophique. Le mot essentiel, pour moi, indique une *expérience*.

La philosophie occidentale a depuis toujours fait de son mieux pour transformer les expériences de l'homme en concepts. Jusqu'à Descartes pour lequel à la fin le mot réel, ou réalité, peut être donné à ce qui entre dans un ordre de concepts bien définis. Ce qui n'entre pas dans cet ordre n'a pas de réalité. Nous devons aujourd'hui reconnaître qu'il y a des expériences pour lesquelles on n'a pas

de concept. Et les concepts les plus clairs sont les plus éloignés des expériences les plus profondes. Ainsi, le mot *être,* qui est pour ainsi dire le sommet de la pyramide des concepts, est le concept le plus abstrait du monde. Mais si la pyramide a sa pointe dirigée vers le bas, le mot *être* indique la chose la plus concrète en tant qu'expérience. Et voilà la différence entre la philosophie occidentale et la sagesse orientale. La sagesse orientale se sert des mots pour indiquer des expériences qu'on ne peut pas définir. Tandis que tout l'effort des philosophes occidentaux était de bien établir un ordre de concepts qui explique et fixe des expériences. Mais, ce faisant on enlève à celles-ci leur force créatrice qui conduit à la transformation de l'homme.

Si aujourd'hui, dans l'ordre politique, la jeunesse de notre temps s'oppose à tout ce qui est *establishment,* nous devons comprendre que c'est une réaction à la situation spirituelle dans laquelle nous nous trouvons. Toute philosophie, dans la mesure où elle est fixée dans un système de concepts, empêche la transformation de l'homme en tant qu'être vivant. Ce n'est que dans la rencontre personnelle avec des expériences profondes que ce que j'appelle l'essentiel a, et maintient, sa réalité.

Il faut dire que vis-à-vis de l'essentiel il est des gens qui sont sourds et aveugles malgré toute leur intelligence. Un être intelligent n'est pas nécessairement spirituel. Et il est des gens d'une grande simplicité intellectuelle qui ont le goût pour la qualité numineuse de l'essentiel. Ce sont ces derniers qui peuvent se rendre compte que l'expérience qu'ils ont vécue représente une chance pour leur existence. Ils peuvent alors cultiver le champ de leur existence pour y retrouver l'essentiel qui s'est manifesté à eux le temps d'une expérience. Ce travail commence avec le développement de l'organe du goût de l'essentiel, le corps que nous sommes.

A partir de là, il y a un chemin à envisager dans le quotidien. Ce chemin est le même depuis toujours et partout. Il correspond à la grande tradition ésotérique du chemin initiatique. Mais pour nous Occidentaux il y a cependant un chemin qui se distingue de celui de la grande tradition orientale.

DEUX CENTRES DE LA CONNAISSANCE

Lorsque je parle de l'Être essentiel il s'agit de ce qu'on appelle en allemand *Erkenntnis-Theorie,* la théorie de la connaissance.

Un centre de la connaissance est le moi existentiel conditionné et son horizon particulier pour lequel la réalité ne consiste qu'en faits qui peuvent être fixés conceptuellement ou manipulés techniquement. Pour cette forme de connaissance, ce qu'on appelle transcendance est hors de ce périmètre, hors de cet horizon.

L'autre centre de la connaissance est ce que j'appelle l'Être essentiel. Pour cet autre centre, la transcendance n'est pas dehors et c'est l'homme lui-même qui se sent transcendant. Pour cet autre centre de la connaissance, ce qui est réalité du point de vue existentiel est le voile qui se pose au-dessus de la véritable réalité.

Si on discute depuis le centre de connaissance du moi existentiel conditionné, on peut trouver ahurissant de prétendre qu'il y a un Être essentiel qui est présent en toutes choses ! Être essentiel pour lequel Bouddha et Atman sont des noms différents.

Si je prétends que tous les hommes, depuis toujours et partout, cherchent à être sauvés dans le grand Un, on trouve cela terrible ! Pourtant c'est vrai, aussi pour les chrétiens. Si ce n'est que pour ceux-ci il y a une différence

importante. Pour le chrétien, cette réalité du grand Un dans laquelle il trouve la libération n'est qu'un passage. Pour le chrétien, le port n'est pas le point d'arrivée mais le lieu où il vient prendre l'essence pour faire un nouveau voyage en haute mer. Autrement dit, pour le chrétien, le passage par le grand Un a pour sens la *personne,* c'est-à-dire la forme qui témoigne de la réalité du grand Un.

Dans la plupart des autres grandes religions, il s'agit d'être sauvé par une réalité qui est au-delà des opposés. Mais dans le christianisme l'union avec le grand Un aboutit dans une personnalisation. C'est de cette manière que le chrétien participe à une création qui n'arrête jamais. Alors que pour d'autres traditions il faut se libérer de cette création qui est un malentendu !

Lorsque j'évoque la chance d'une expérience du grand Un, d'une expérience de l'Être, il ne faut pas attendre une grande expérience. Un homme comme Hakuin, ce grand maître du zen, dit qu'il a eu trois grandes expériences dans sa vie. Mais ce que j'appelle le *toucher* de l'Être peut nous accompagner bien plus souvent que nous le savons.

Qu'est-ce qui légitime une expérience de l'Être ? C'est que ces expériences représentent chaque fois une invitation à prendre un nouveau chemin.

Vous pouvez vivre une expérience de l'Être à travers la drogue. Mais cette expérience, transpersonnelle, comme on l'appelle aujourd'hui, si elle peut parfois vous donner une vision extraordinaire, ne contient pas encore la naissance d'une nouvelle conscience. Au contraire, ceux qui ont vécu une expérience grâce à une drogue ne veulent rien d'autre que répéter l'expérience.

Pour celui qui a vécu une expérience de l'Être, ce qui compte, c'est l'éveil d'une nouvelle conscience, c'est-à-dire la découverte d'un véritable devoir vis-à-vis de la vie : se transformer.

A ce moment commence le chemin initiatique qui est chemin de transformation. Sur ce chemin, cette nouvelle conscience est nourrie par un contact, même passager, avec l'Être, par un toucher de l'Être certainement moins fort que la grande expérience mystique mais qui est de la même famille.

Dans ces expériences, l'être humain se sent tel qu'il est voulu, c'est-à-dire en tant qu'instrument qui témoigne du divin, de la transcendance.

LES QUALITÉS SENSORIELLES

La question sera toujours de savoir ce qui peut nous aider à travailler de façon fructueuse à notre développement sur le chemin.

Je répète souvent que les qualités sensorielles, voir, entendre, goûter, sentir, palper, sont plus proches du divin que les pensées.

Par exemple, regardez une couleur ! Le rouge est une qualité que j'éprouve sensoriellement. Lorsque je dis : « C'est rouge », au moment même je jette, je projette l'expérience sur l'écran du moi. Il y a donc deux choses : la qualité que j'éprouve et le concept qui lui donne un nom.

Nous devons rester sur la qualité éprouvée. Ainsi, vous sentez un parfum. Et immédiatement vous vous exclamez : « Comme c'est magnifique, cette rose », et puis vous continuez votre promenade ! Non, nous devons apprendre à demeurer avec cette qualité et pas seulement sentir que c'est beau et s'en aller. Parce que si vous demeurez vous ferez l'expérience que derrière cette odeur il y a encore une autre odeur qui appartient à un autre plan.

Ou vous êtes à l'écoute d'un petit ruisseau ! Si vous

demeurez, vous entendrez ce qui est derrière ce bruit et qui appartient à un autre plan.

Et c'est comme ça pour tous les sens. J'ai même parfois l'impression que toutes les qualités qui peuvent être éprouvées par les sens peuvent être ramenées à une qualité. Et que pour sentir cette supraqualité, pour ainsi dire, l'homme doit se mettre à l'écoute, ce qui représente bien autre chose qu'essayer d'entendre. *Se mettre à l'écoute !* C'est une très belle expression pour définir cette faculté de l'homme qui lui permet d'être en contact avec l'Être.

Ce que nous devons apprendre pendant la journée c'est à *demeurer*. Il faut s'arrêter pour pouvoir demeurer, mais demeurer dépasse l'arrêt. C'est en demeurant que nous accordons l'instrument sur lequel résonne le son de l'Être toujours présent au fond de nous-mêmes.

L'homme qui demeure entre dans une sorte de tranquillité essentielle qui forme l'écran sur lequel se projette l'Être présent dans sa profondeur. Demeurer, c'est apprendre à se mettre à l'écoute de la profondeur. Lorsque vous demeurez, c'est comme si un rideau se levait ou comme si un mur tombait. Un obstacle est franchi et, lentement ou subitement, on se sent une personne différente.

Si, pratiquant l'assise en silence, vous êtes assis longtemps, longtemps, et que rien n'arrive, c'est que vous ne faites pas l'assise et que vous vous contentez d'une sorte de relaxation. L'assise, le zazen, est un état d'éveil, afin de ne pas manquer ce qui nous touche d'instant en instant.

Apprendre à se mettre à l'écoute de soi-même. Qu'est-ce que je sens pendant l'exercice de l'assise en silence ? Qui est-ce que je sens pendant cette demi-heure ? Habituellement, on répond : « Je me sens bien » ou : « Je sens une douleur. » Non ! Ça n'est pas intéressant du tout. Il

s'agit de se sentir être plus soi-même, d'une façon nouvelle. C'est-à-dire soi-même devenant un être différent. Ça n'a rien à voir avec un sentiment agréable. Bien sûr, si je suis fatigué, cela fait toujours du bien de s'asseoir un moment. Mais il ne s'agit pas de ça. Ce qui compte est de sentir une transformation de tout son être.

L'Être, une réalité qui cherche des millions de façons de s'exprimer

C'est en devenant un autre qu'on voit autrement et qu'on voit autre chose. Sur tous les plans l'homme représente une paire de lunettes particulière. Dans le zen on répète souvent qu'au début du chemin une montagne est une montagne, qu'après quelques années de travail cette montagne n'est plus une montagne et, enfin, que poursuivant le travail sur le chemin, cette montagne est à nouveau une montagne, mais pas la même que la première.

On peut considérer l'homme comme étant un ensemble de qualités. Et toutes les qualités qu'on peut reconnaître chez un homme représentent un empêchement ou au contraire une facilité sur le chemin vers l'Être.

Aussi, tout ce que nous voyons autour de nous, c'est au fond la Grande Vie en train de vouloir se manifester à travers une forme particulière. La question qui se pose est de savoir si cette forme particulière permet ou non cette manifestation.

Souvent, je me dis qu'il n'y a qu'une seule Réalité qui cherche des millions de façons de s'exprimer, de s'articuler, de se manifester dans tout ce qui existe. Et tout ce qui existe représente un ensemble d'empêchements ou de facilités pour cela.

PERCER LES LIMITES DU MOI NATUREL

Si l'exercice de la méditation cherche la *transparence,* transparence qui représente la présence de la Grande Vie laquelle dépasse l'horizon de notre moi naturel, alors l'exercice sera toujours un effort de percer les limites de ce moi naturel. Si on se demande où sont ces limites, c'est tout d'abord l'idée qu'on est séparé de ce qui nous entoure parce que nous sommes enfermés dans un corps. Cet enfermement est en fait une projection du moi objectivant qui fixe et qui, en fixant, sépare et distingue. Ainsi, le premier exercice pour faire disparaître ce mur, c'est de sentir sa peau. Par exemple sentir, se sentir, dans les joues, la nuque, le dos, les fesses, les pieds, la tête, et chaque fois disparaît quelque chose de ce qui nous sépare de ce qui nous entoure. Tout à coup, on peut se sentir dans une ambiance, dans un espace complètement différents. C'est le mouvement vers le dehors. Mais il existe aussi une façon de dépasser et de surmonter les frontières en se dirigeant vers le dedans. Et là, il s'agit d'exercer les sens en les orientant vers l'intérieur. Ainsi, il y a la possibilité de goûter l'intérieur de nous-mêmes, de sentir et d'entendre le dedans. La vision intérieure est plus difficile parce que l'œil est ce sens qui immédiatement objective ce qu'il capte. Il vaut mieux au début se concentrer sur les autres sens. Cet exercice aboutit lui aussi à une ouverture de notre espace intérieur. Dans la mesure où nous réussissons à nous ouvrir vers le dehors et le dedans, la distinction entre dehors et dedans disparaît, et ce que nous ressentons habituellement comme sensation de l'espace change complètement. Se révèle un espace intérieur qui n'a rien à voir avec l'espace qu'on peut mesurer, de même qu'il y a un temps intérieur qui n'a rien à voir avec le temps qu'on peut mesurer.

Comme avec l'espace, quelque chose peut se passer avec le temps. Vous commencez l'exercice de la méditation en comptant vos respirations de un à dix, ce qui représente toujours encore le temps qu'on peut mesurer. Mais dans la mesure où le rythme vous prend entièrement au point de quitter ce travail intellectuel qui consiste à compter, tout à coup vous vous sentez dans une sorte de vibration, d'oscillation, de mouvement qui, comme tel, a une qualité qui remplace la sensation du temps, la sensation de durée.

Avec ces deux exercices qui concernent l'un l'espace et l'autre le temps, on se manœuvre pour ainsi dire dans une façon d'être là qui est vraiment au-delà du temps et de l'espace. Prend place une qualité particulière bien difficile à décrire. On ne peut pas dire qu'il n'y a rien et en même temps on ne peut pas dire ce qu'il y a !

C'est comme dans l'amour où il y a également différents plans. Dans tout ce qui est amour, il y a toujours quelque chose qui revient, c'est un sentiment d'union entre des êtres séparés auquel s'ajoute une tendance à devenir un, à s'embrasser. Mais cette formule, qui est une formule générale pour tout ce qu'on peut appeler amour, de l'amour le plus primitif jusqu'à l'amour de Dieu, a pourtant des qualités différentes suivant le niveau sur lequel se joue l'amour. Il nous faut, pour percevoir ces qualités différentes de l'espace, du temps ou de l'amour, cultiver l'organe de la différenciation des qualités.

Dans la pratique de la méditation cet effort conscient de goûter une qualité particulière représente la chance de se libérer de la carapace dans laquelle on est enfermé. Parce que le moi se fixe toujours sur quelque chose.

Dans l'exercice de la méditation, nous partons toujours d'une certaine fixation. Dès qu'on s'assied on est fixé par

une petite gêne physique dans la jambe, ou on est encore engagé par une idée qu'on vient d'avoir, un état d'âme. La concentration sur la respiration, qui représente la formule vivante de tout ce qui vit, efface la fixation. C'est le mouvement du Yin et du Yang qui d'un côté dissout toute forme fixée et ensuite donne naissance à une nouvelle forme. A l'expiration, nous rendons la vieille forme et dans l'inspiration nous recevons la nouvelle forme. La forme devenue, nous la rendons au Hara, cette grande coupe maternelle qui reçoit et transforme ce qu'elle a reçu.

Mais l'expiration peut être active et elle représente alors le mouvement Yang ; et si l'inspiration est passive elle représente alors le mouvement Yin. Je trouve ça très intéressant et je n'ai encore trouvé nulle part une telle vision de la respiration. Toute action s'accompagne de l'expiration. Le *han* du bûcheron se fait dans l'expiration, le coup de sabre dans le kendo s'accompagne de l'expiration, le chanteur de Lieder chante dans l'expiration. En même temps nous devons savoir que la tension qui présuppose le moment Yang est juste dans la mesure où elle est remplie d'une détente. Dans l'action juste le muscle est nécessairement tendu mais le tissu, c'est-à-dire l'homme, doit être détendu. C'est cela qui donne le mouvement élégant, le geste gracieux fait avec le sourire.

Aussi, l'éclat dans l'expérience sexuelle a ces deux côtés. Qu'est-ce que l'éclat ? Est-ce Yin ou est-ce Yang ? La force qui se manifeste dans l'orgasme est très certainement Yang. Mais cet éclat l'homme ne peut pas le faire, l'homme est pris, c'est Yin.

DEUX FORCES

Sur le chemin il est important de distinguer deux forces : une qu'on développe et qu'on fait et l'autre qu'on ne peut pas faire. Ainsi, on ne peut pas faire battre son cœur, il y a là une force que nous devons admettre.

Cette force qu'on ne peut pas faire et qui ne peut qu'être admise est une part de ce qu'on appelle la force universelle. Personne n'est capable de faire sa respiration ! La respiration est partie de la force universelle. Et c'est un pas important sur le chemin que de reconnaître et d'admettre cette part de nous-mêmes qui nous dépasse.

Le chemin commence là où il y a contact plus ou moins constant avec cette autre dimension.

Le caractère de la réalité dont il est ici question dépend de notre vision et pas d'un fait extérieur.

Par exemple, vous pouvez avoir une expérience sexuelle très intense et au moment même vous jouissez de cette immense force. C'est une expérience magnifique dans laquelle vous pouvez parfois perdre conscience. Eh bien, la même expérience a un caractère différent, bien que les qualités comme telles soient exactement les mêmes, si vous comprenez qu'à ce moment où vous êtes emporté au-delà de tout, vous êtes touché par la transcendance. C'est vous, par votre façon de voir, qui faites la différence !

Regardez une rose ! Vous pouvez voir cette rose seulement comme étant une belle rose. Mais si vous voyez dans cette rose l'expression d'une force transcendante, la différence vient de vous qui la regardez. Si vous êtes jardinier ou si vous êtes celui qui prépare une exposition florale, vous verrez toujours ce que vous regardez !

Et c'est ici que devient importante la conclusion posée par les sciences : dans ce cas *ce n'est que subjectif !* Voilà le piège ! Ce qui pour l'homme de science n'est que subjectif

veut dire tout autre chose pour l'homme-sujet. Ce dernier est bien plus que tout ce qui a été bien ordonné par les sciences. Pour tout ce qui concerne l'essentiel, la transcendance, nous devons considérer les différents échelons de la conscience individuelle.

Pour un certain monde religieux, il s'agit encore d'imaginer ce que pourrait être la transcendance et ensuite de s'identifier à ce qu'on imagine ! Ici le grand malentendu est de croire que l'homme naturel puisse *s'imaginer* ce qu'est l'essence, ce qu'est la transcendance. Ce sont des acrobaties spirituelles dangereuses parce que l'homme risque de tomber de haut lorsque ses imaginations sont mises en question.

La transcendance apparaît à celui qui s'éveille à la conscience qui transcende. Si vous regardez à partir de cette autre conscience, une pierre que vous rencontrez sur le chemin va luire par en-dedans. Mais imaginer le divin et se faire une image du divin à partir de la conscience naturelle ne sert à rien.

DIDACTIQUE ET CHEMIN INITIATIQUE

Se pose ici un problème didactique pour celui qui guide d'autres personnes sur le chemin. Ne compte que la transformation de celui qui chemine. Lorsque je commençai la pratique du tir à l'arc avec le maître Umeji, il me répétait sans cesse : « Ou votre visage est vide, ou il a la férocité d'un animal. Dans les deux cas votre attitude est fausse ! » Il m'a fallu comprendre que dans la mesure où quelqu'un est là d'une façon qui est juste dans un geste technique il est, au moment même, quelqu'un d'autre.

Dans la cérémonie du thé on passe tout son temps à prendre ou à déplacer un objet de la façon juste. Dans la pratique du tai-chi on passe tout son temps à se déplacer

de la façon juste. Dans l'assise en silence on veille à maintenir la tenue juste, à s'ouvrir à la respiration juste. Et au moment même on se sent *autre* !

Il m'arrive, dans ma maison, de me déplacer lentement sur une musique de Mozart. Et il ne faut pas longtemps pour que je me sente autre.

Lorsque vous êtes devant les autres, en tant que maître d'un exercice sur le chemin, vous avez la responsabilité d'être là d'une façon qui soit juste. C'est ainsi que le sacerdoce exige un *pontifex* ! Doit arriver cette étape où chacun de ses mouvements, où chacun de ses déplacements devient un sacerdoce dans la mesure où cet homme est conscient de sentir la Grande Vie qui coule en lui au moment où il fait ces gestes, ce rituel.

J'ai assisté au Japon à la grande épreuve à laquelle est convié l'élève en kendo, la Voie de l'épée. Le maître conduit son disciple jusqu'au bout de ses forces physiques. Parce que c'est lorsque l'homme va jusqu'au bout de ses forces naturelles qu'il peut tout à coup se sentir envahi par une force inouïe qui, en lui, représente la Grande Vie surnaturelle.

Il n'y a pas que le travail au sabre ou la cérémonie du thé ! Longtemps j'ai profité de l'exercice d'apprendre à taper à la machine à écrire. On devrait arriver à écrire comme on parle, aussi facilement. J'ai fait chaque jour une demi-page dactylographiée. Et je me suis rendu compte que dans la mesure où je dominais la technique, je pouvais m'en servir comme miroir efficace. Un conseil de base est de ne jamais aller plus vite qu'il n'est possible. Peu importe que ce soit très lent. Ce qui est important c'est de maintenir un rythme. Il faut toujours prendre la mesure des mots les plus difficiles pour apprendre à écrire vite. J'ai appris en répétant toujours la même phrase sur une demi-page. Toujours la même phrase jusqu'à ce que j'aie pu gagner le bon rythme. Le plus

important est d'être attentif à la tenue, à l'assise. Il faut écrire en étant *dans son assiette* ! Lorsque vous passez dans un bureau, les trois quarts du personnel sont assis comme des oiseaux blessés avec les ailes en l'air ! C'est terrible à voir.

L'ombre

A mon retour du Japon, j'étais sans doute le premier à parler du travail sur les contenus de l'inconscient pour celui qui fait une recherche sur le plan spirituel.

L'ombre représente l'ensemble des forces, des puissances qui bloquent le chemin. Dans l'ombre se trouve tout ce qui est entre soi et le vrai soi-même. Tout idéalisme qui essaie de surmonter ces obstacles sans passer au travers aboutit à quelque chose de faux. L'homme qui nie l'ombre s'identifie à une image qu'il voudrait réaliser ou qu'il prétend être. Mais en vérité il s'agit là d'un désir sans doute très pieux mais très éloigné d'une réalisation.

C'est par exemple la relation entre l'esprit et les instincts. Un homme qui se dit spirituel et qui n'a pas de contact avec la matière est quelqu'un dont on peut douter.

Par exemple, la matière concerne les rencontres tout à fait naturelles auxquelles nous sommes quotidiennement confrontés. Vous rencontrez une jeune femme, elle est jolie et vous avez envie de coucher avec elle; pourtant, vous êtes marié! Ce n'est pas le diable qui apparaît là, c'est un désir parfaitement naturel. L'homme doit voir qu'en lui il y a ça, que le sexe est un instinct naturel et qu'il est là, bien vivant. Ce qui naturellement pose un problème aussi pour l'homme en chemin.

Vous entendez bien souvent dans les ménages qui se disent spirituels que le sexe est contraire à l'esprit. Sur le chemin, il ne s'agit pas de nier le sexe. Existe bien sûr le fait qu'à partir d'un certain âge le sexe ne joue plus le rôle qu'il joue dans la jeunesse. Vous rencontrez des hommes, des femmes, pour lesquels le sexe n'a pas la même importance que pour d'autres. Mais nier le sexe, qui fait partie du *tout,* lui donne bien souvent une importance qu'il n'a pas si on lui donne la place qui convient.

Lorsqu'on commence à reconnaître l'ombre il y a ce danger de voir trop vite ce qui serait mal alors que ça fait partie du *tout* que nous sommes. Voir l'ombre, c'est voir l'ensemble des impulsions et des réactions naturelles auxquelles on a renoncé au profit d'une image que l'on voudrait réaliser et dans laquelle on aimerait briller aux yeux des autres. C'est ainsi que jour après jour se forme l'ombre, c'est-à-dire le loup qui se cache en chaque homme derrière l'apparence du gentil mouton blanc et la sorcière ou la sœur noire en chaque femme.

Quel est l'intérêt d'une telle confrontation avec l'ombre? Il s'agit de retrouver, dans l'ensemble des énergies refoulées, ces potentialités qui ne deviennent noires que parce qu'elles sont refusées. En elles-mêmes ces forces sont claires, lumineuses.

Afin d'intégrer l'ombre, il faut reconnaître l'ombre. On est plein d'agressivité! Mais, parce qu'on a mieux à faire que se disputer, parce qu'on est bien élevé, on reste dans l'harmonie! « Que vont dire les gens si nous nous disputons? Et puis j'aime mon mari et je dois bien me soumettre à ses désirs et à ses décisions! »

C'est l'harmonie! Mais une harmonie qui refoule les instincts primaires, les instincts naturels. Alors on prie Dieu afin de rester dans l'harmonie! On prie Dieu afin

de pouvoir traverser et surmonter cette épreuve ! En vérité, on prie de Dieu de pouvoir rester dans le mensonge !

Que faut-il faire ? Il faut tout d'abord s'avouer la situation telle qu'elle est en vérité. De voir et d'accepter l'ombre ne veut pas dire qu'il faille céder aux agressions, ce qui serait ridicule. Mais nous devons reconnaître et accepter qu'on est plein de désirs, qu'on est plein d'agressivité. Et ne pas dire : « Moi ? mais ça ne m'arrive pas ! » Lorsque l'ombre est ainsi reconnue, tombe déjà une surface stérile.

Second point : que dois-je faire avec ces désirs, avec ces pulsions ? Vous devez prendre une décision. Vous pouvez vous dire : « Depuis bientôt vingt ans, chaque fois qu'une telle situation se présente je la refuse parce que j'ai peur d'être puni, parce que j'ai peur du qu'en-dira-t-on. C'est donc ridicule, je ne suis plus un adolescent et aujourd'hui j'ai droit à m'affirmer. Je dois le vivre ! »

Ou vous direz : « Au fond, non, ça n'en vaut pas la peine. Parce que je vais apporter de la souffrance à droite ou à gauche. Je renonce. »

Ce renoncement n'est plus un refoulement mais une décision, un acte libre.

Il peut arriver que vous vous leviez le matin avec l'idée de faire une belle promenade. Or voilà qu'il pleut. Au petit déjeuner votre compagne vous dit : « Tu boudes ? — Moi ? pas du tout, je ne boude pas ! » Certainement vous boudez, parce qu'il y avait en vous quelqu'un qui avait espéré beaucoup de cette belle promenade et que vous avez dû refouler votre désir naturel et légitime. C'est ce refoulement qui crée une ombre. Par contre si vous décidez consciemment : « Bien, je suis déçu de ne pas pouvoir faire cette promenade maintenant mais je m'arrangerai pour la faire plus tard », vous reconnaissez votre

frustration et vous prenez une décision. Une décision ne rend jamais malade, parce que c'est une action libre. Par contre un refoulement laisse toujours une trace.

Alors, en ce qui concerne cet important travail sur l'ombre, je dirai toujours qu'il est important de se rendre compte de sa vérité. Si vous avez envie de manger et que vous êtes gourmand, ne faites pas semblant d'être un ascète, c'est ça qui est faux. Très souvent, on manque de courage. On se comporte comme représentant de l'esprit pur parce qu'on n'a pas le courage de rencontrer la matière. On ira jusqu'à dire : « Il faut bien que j'accepte l'insolence de l'autre, le pauvre ne sait pas ce qu'il fait ! » Alors que ce qui serait juste c'est de lui donner une gifle. Dans cette gifle serait l'amour, parce que c'est exactement ça qu'il faudrait à l'autre pour qu'il fasse un pas vers lui-même. Mais on dira : « Moi, au point où je suis dans mon développement spirituel, plus rien ne peut me toucher ! » Et c'est là qu'entre le mensonge.

TOUT CE QUI EST INCONSCIENT SE PROJETTE

La projection a le caractère d'un *élargissement*, mais en même temps il est impossible à l'homme qui est pris dans la projection de réaliser cet élargissement de lui-même.

Ce qui, dans la projection, vous appelle dehors est en réalité un appel à vous-même. Le sens de la projection est l'indépendance. Mais l'homme qui reste dans la projection est au contraire prisonnier de l'autre. Or, c'est dans cette indépendance que vous exercez une véritable et authentique attraction pour l'autre.

C'est la même chose en ce qui concerne la pratique de la méditation. La maturité du méditant ne correspond pas toujours à la grandeur des expériences qu'il a pu faire.

Loin de là ! Et vous pouvez alors répéter chaque jour de telles expériences sans pour cela mûrir vous-même. Parce que la transformation est autre chose que la répétition d'une certaine ambiance qui facilement vous fait croire que vous êtes devenu ce que vous éprouvez. Je le sais pour moi-même. J'ai commencé les exercices lorsque j'avais vingt et un ans, et aujourd'hui, à plus de soixante-dix ans, je me demande comment il est possible d'être encore aussi loin d'une réelle transformation de l'Être. Ce qui importe est de devenir chaque jour plus conscient des petites réactions face aux ennuis du jour.

Si l'homme qui se dit en chemin ferme les yeux pour éviter l'ombre, alors un jour la vie lui présente l'addition. Voir l'ombre est d'autant plus important si cet homme est du type spirituel. Parce qu'il y a toujours les trois aspects du corps, de l'âme et de l'esprit. Chacun, à la naissance, est typé. Ce qui veut dire qu'une fois pour toutes vous avez votre style. En même temps cela veut dire que vous guette le danger de négliger ce qui ne fait pas partie de ce don. Vous devez donc vous donner la peine d'intégrer cette partie de vous-même qui reste dans l'ombre. Sans quoi vous serez celui qui toujours jette les yeux vers le ciel, qui peut-être même joue le saint ! Ce qui est insupportable pour les autres parce que, en vérité, ils ont devant eux un homme frustré.

Imaginez que vous êtes un homme pour lequel l'accent est plutôt mis sur la matière. Vous voilà homme attaché à la terre, un homme d'une nature assez grossière.

Ce style ne signifie pas que vous êtes loin de pouvoir réaliser une vie spirituelle. Mais la vie spirituelle elle-même aura le caractère d'une relation étroite avec la nature, avec les sens, avec la sensualité, la matière. Peut-être devenez-vous quelqu'un qui fait de la céramique ? J'avais ici la semaine dernière un maître potier. On aurait dit un singe sorti des bois, avec une barbe noire qui

entourait sa tête, des mains comme les pattes d'un ours et... *spirituel* de haut en bas ! Pendant notre conversation, il manifestait son être spirituel dans sa façon de parler de la nature, de parler de son travail d'artisan, de la terre. C'était véritablement une façon de parler de l'esprit dans le langage de la nature.

C'est la façon dont vous toucherez la matière qui peut vous conduire à faire des progrès sur le chemin de la transparence à l'Être. Si vous prenez ce que j'appelle les trois aspects de l'Être, la plénitude, l'ordre et l'unité, il va sans dire que la plénitude se manifeste tout d'abord dans le domaine des sens. Les qualités sensorielles, les qualités sensuelles sont une source d'expériences spirituelles. Parce que les qualités primaires sont beaucoup plus proches de la transcendance que les pensées. Il faut pour cela que ces qualités soient envisagées et regardées d'une façon qui perce la surface des choses. Dans la rencontre avec un son, une couleur, vous pouvez entendre et voir tout autre chose que ce qui est perçu habituellement et représente la surface visible. Pour cela, ce qu'il vous faut est un moment d'attente, un moment de recul, un moment de silence. C'est ce moment de silence qui permet de dépasser les significations mentales et rationnelles des choses. Il s'agit de rester dans une attitude méditative vis-à-vis de cette qualité particulière.

La projection de l'ombre concerne aussi la relation thérapeutique, la relation entre la personne traitée et le thérapeute.

A la fin d'une séance de Leibtherapie, pendant laquelle la personne traitée est prise en main, il arrive qu'elle soit transformée. Son visage est parfois transfiguré, elle s'ouvre entièrement, sa respiration est différente.

Il arrive parfois, d'autant plus facilement si vous êtes un homme et que vous avez traité une femme, que celle-ci

vous regarde avec de grands yeux et vous remercie de ce que vous avez fait pour elle ! Il faut voir deux choses bien différentes. Comme dans toute relation thérapeutique et humaine, il y a dans cette rencontre l'occasion d'une projection, d'un transfert. Vous ne pouvez pas empêcher cela, c'est une réaction naturelle et inconsciente. Lorsque j'ai l'impression que c'est un peu fort, je termine la séance en disant à cette femme : « Ah, c'est terrible ce qui se passe en Centre-Afrique, vous avez vu à la télévision ces horreurs ? » En général, la personne reprend ainsi rapidement contact avec la réalité. En tout cas, il est toujours bon de reprendre une distance. Sans quoi elle risque de sortir dans un état angélique qui représente une inflation. Il faut terminer le traitement d'une façon banale. Ce qui n'enlève rien à ce qui s'est passé sur le plan de l'Être essentiel pendant la séance. Mais en terminant d'une façon banale, vous évitez le risque de l'inflation spirituelle. Aussi, la personne qui est venue vous voir doit vous quitter en vous reconnaissant en tant que personne qui est elle-même sur le chemin mais pas en tant que personne privée. Si je sens cette confusion chez la personne que j'ai traitée, je lui dirai par exemple : « Mon Dieu quelles drôles de chaussures vous avez aujourd'hui... ! » (Rire.)

Il y a là naturellement de grands problèmes, parce que ce qui fait peur au thérapeute est parfois exactement ce qui aide la personne traitée. Mais, en même temps, je dois reconnaître que si la transformation qui s'opère chez cette personne vient de son Être essentiel, c'est moi, à travers mon travail, qui éveille sa profondeur. De plus, dans la mesure où nous avançons sur le chemin, il y a quelque chose qui vient de nous et on ne peut pas réduire cela à une projection. A mon âge, je ressens cela de plus en plus. Des gens me disent : « Lorsque je suis à côté de vous, il y a quelque chose qui se passe ! » Je n'y peux rien, je ne fais

rien du tout. Certains me demandent de ne pas parler mais de pouvoir simplement être là avec moi. Bien, je dois accepter ça, parce que peut-être que sur le chemin nous devenons de plus en plus un instrument à travers lequel passe quelque chose de cette profondeur de l'Être. Moi-même lorsque j'étais en voyage en Inde et que j'ai eu la chance de rencontrer Ma Ananda Moyi, je me suis permis de lui demander de pouvoir tout simplement être assis avec elle un moment en silence. Et tout était là. Au fond il n'y avait rien à dire mais à sentir ce qui émanait de son être.

LA PEUR, LA TIMIDITÉ, L'ANGOISSE

Nous devons savoir que la peur s'origine dans la petite enfance. Pour la plupart des hommes, cela commence à la naissance, qui représente une expérience angoissante. J'ai rencontré à Paris le docteur Leboyer qui se pose une question intéressante : comment arriver à une naissance sans peur, et pour la mère et pour l'enfant ? Avec sa méthode il arrive à ce que des enfants naissent sans pleurer, ce qui me paraît extraordinaire. Un autre médecin m'avait déjà dit que les enfants nés par césarienne ne manifestent pas cette angoisse habituelle de la naissance.

Il y a dans ces recherches des questions intéressantes pour ce qui concerne le développement de l'homme.

Dans telle famille, c'est la peur du père autoritaire. Il coupe sans cesse la parole à son fils parce qu'il ne parle pas assez vite !

Ou c'est l'enfant qui a toujours peur d'être puni pour la bonne raison que tout ce qu'il fait est mal ! Ce qui veut dire que cet enfant dérange l'ordre des parents ! La première conscience qui s'éveille chez l'enfant est la peur d'être puni. Cette mauvaise conscience ira parfois jusqu'à la peur de l'enfer.

Ou c'est la mère sévère qui vous attrape sans cesse ! Vous ne pouvez pas vous défendre, vous êtes pour cela trop petit, trop faible. Vous devez alors prévoir un système d'autodéfense. Et vous vous enfermez dans une forteresse qui vous donne l'impression d'être en liberté. Mais cette forteresse est en réalité une prison et devient source d'agressions.

Une agression retenue se retourne contre vous. Une énergie voudrait sortir, mais ne pouvant sortir elle se retourne contre vous. Tout désir d'exploser, d'attaquer, qui reste sous le seuil de la conscience parce qu'il doit être refoulé, retombe sur vous.

Je me souviens d'une jeune fille qui travaillait avec moi. Elle avait été élevée dans une famille très prude. Tout ce qui était, disons, sous le nombril n'existait pas ! Elle était infirmière et avait très peur des malades hommes. Un jour elle est venue me voir et m'a dit : « Hier je suis entrée dans la salle des hommes et j'ai fait une grande découverte... Les hommes aussi sont des êtres humains ! »

Dans notre travail elle a bien dû un jour découvrir son bassin et tout ce qu'il y a dedans. C'était une jeune femme au bassin et à la taille étroits. Elle avait beaucoup de mal à bouger, à se mouvoir de façon naturelle. Voilà qu'après une leçon de Leibtherapie avec Mme Müller, elle rentre chez elle en se sentant bien dans sa peau, joyeuse. Elle met un disque et se met à danser. Et tout à coup entre dans sa chambre un homme avec des mains immenses qui s'approche d'elle pour l'étrangler. Elle pousse un cri et la vision disparaît.

Que s'est-il passé ? Elle avait projeté son agressivité refoulée sur cet homme. Cet homme était l'image projetée de ce qui l'étouffait, de ce qui l'étranglait.

Après sa leçon avec Mme Müller elle avait dit : « Je me sens tellement bien que maintenant je peux tout laisser

venir. » Eh bien, ça venait ! Mais cette agression refoulée ne pouvait pas encore vraiment s'exprimer et avait encore besoin d'être projetée sur l'image de celui qui étrangle.

Je trouve cette histoire magnifique et elle illustre le fait que la peur est une expérience qui, dans ce cas, reflète une agression refoulée, une explosion refusée. C'est le plus souvent l'énergie qui ne peut pas sortir qui devient source de nos peurs, de notre angoisse.

INDIVIDUATION

Le sens de l'individuation est de devenir et d'être authentique. Si un jeune garçon joue à l'adulte c'est, en relation avec la réalité des faits, un mensonge. Mais, en relation avec son Être essentiel, c'est une prémonition.

Ce que nous cherchons, c'est l'intégration du moi existentiel et de l'Être essentiel. Nous ne pouvons pas dire : « Je cherche l'inconditionné ! » Il ne peut se réaliser que dans les conditions de l'existence. Cependant, c'est lui qui doit conduire, donner la forme, donner les lois.

Ce travail d'intégration passe par la reconnaissance des grandes forces de l'inconscient. Par exemple, nous devons reconnaître la présence en nous-mêmes de la *grande Mère*. Ce sont les forces inconscientes qui se révèlent dans notre désir constant d'être bon et dans le désir d'être embrassé, de se sentir à l'abri. Deux qualités bien naturelles mais qui, si elles sont dominantes, empêchent l'individuation.

Pour devenir un être authentique, l'homme doit se libérer de ces forces primaires qui enferment encore le poussin dans la coquille.

Il est dans la nature de l'homme de chercher un abri, une protection. Lorsqu'il est enfant, il trouve l'abri dans le giron de sa mère. Plus tard, il trouvera cette confiance dans la mère intérieure qui habite notre inconscient. Mais

pour trouver la mère intérieure, il faut avoir eu la mère extérieure. Parce que l'homme qui arrive sur terre commence sa vie dans le ventre maternel. Comme nourrisson il baigne encore plus ou moins dans l'utérus. Un beau jour, il s'éveille aux choses, il voit un ça, il voit un toi. Dans cette distinction moi-ça, il n'est cependant pas encore individu et vit toujours dans la sécurité maternelle.

La grande question est de savoir comment ce toi qui est la mère se présente vis-à-vis de l'enfant. Il y a plusieurs possibilités. Les plus négatives, c'est lorsque la mère est dévorante ou froide. Dans les deux cas, ça ne correspond pas à la nature de l'homme qui cherche l'abri sans être enfermé et qui, en même temps, cherche l'indépendance sans être isolé. Dans les deux cas, on risque de rester dépendant de la mère qu'on va peut-être toute sa vie chercher dehors. Cette recherche inconsciente de la mère extérieure empêche de développer le maternel en soi-même. Je connais des femmes qui ont eu cinq enfants et ceux-ci n'ont pas encore développé leur potentiel maternel intérieur. Bien qu'ayant plus de vingt ans, ils sont encore à la maison, ils ne peuvent pas quitter la mère parce qu'ils n'ont pas encore intégré le maternel. Je connais des religieux, des prêtres qui projettent leur maternel intérieur sur la Sainte Mère l'Église à l'abri de laquelle ils se sentent en sécurité. Des savants restent toute leur vie à l'abri de l'Alma Mater, l'Université dans laquelle ils se sentent en sécurité.

Que se passe-t-il chez ces hommes qui n'ont pas intégré leur maternel intérieur ? Le maternel non intégré se manifeste dans le désir de materner les autres ou de chercher à être materné. C'est l'homme qui cherche la caresse consolante en posant sa tête sur la poitrine d'une femme, et il se sent bien comme un petit enfant bien qu'il ait soixante ans ! Ce sont aussi les hommes qui ne laissent pas leur femme devenir adulte. Auprès de cet homme

consolant et chaleureux personne ne peut devenir lui-même.

L'homme en chemin doit trouver cette chaleur dans le contact avec la transcendance. C'est alors que se développe ce qu'on appelle l'anima supérieure.

Il y a l'anima inférieure qui a différents caractères : Ève, la femme naturelle qui peut se projeter sur la prostituée ; il y a la femme rattachée au monde des hommes, la femme-dieu mais qui n'est pas encore humaine ; ou encore Déméter qui est la mère-terre qui avale.

Beaucoup de gens peuvent vivre dans cette attraction inconsciente, et pour eux tout est plus ou moins en ordre. Mais je m'intéresse à ceux qui souffrent de ces situations parce qu'ils se sentent appelés à l'individuation, à ceux qui veulent sortir du Tout pour devenir eux-mêmes.

Pour permettre l'individuation il faut nécessairement briser cet attachement à la mère, ou, pour la femme, cet attachement au père. Ceci pour pouvoir développer le maternel qu'on est soi-même, le grand paternel qu'on est soi-même.

Le grand féminin, qu'on appelle aussi le grand Yin, représente tout à la fois le plan maternel et spirituel en soi-même. C'est ce que chaque homme doit trouver en lui-même pour trouver ses racines, son Être essentiel.

Dans un ménage, afin que l'homme trouve le grand féminin qu'il est dans sa profondeur, et que la femme trouve le grand masculin qu'elle est dans sa profondeur, il est nécessaire que cet homme et cette femme se séparent. Il faut vraiment qu'ils s'arrachent l'un de l'autre pour éliminer ce qui est projection, fascination, et pouvoir ainsi intégrer l'autre côté de soi-même. Ils se retrouvent ensuite en étant un peu plus eux-mêmes, ce qui est très beau pour chacun et pour les deux.

Ces grandes puissances archétypiques sont présentes dans notre vie inconsciente, dans l'ombre. Je considère que sur le chemin initiatique qui a pour sens l'éveil de l'Être, le travail sur l'ombre est particulièrement important.

L'ombre est aussi composée d'un ensemble d'impulsions plus ou moins supprimées le plus souvent à cause de l'éducation. Lorsque l'ombre se montre, on est parfois effrayé. On se demande qui on est pour avoir des pulsions ou des idées pareilles ? Et c'est cela que nous devons accepter. Mais accepter l'ombre ne veut pas dire qu'il faille la vivre. Intégrer l'ombre, c'est reconnaître celui que je suis, même dans des aspects qui ne correspondent pas aux idées et aux images que je me fais de moi-même. Une tout autre question est alors de se demander : Est-ce que je dois vivre ce qui se montre ? Est-ce que je dois répondre à ces pulsions ?

Arrive le moment où dans un travail sérieux sur soi-même on sent le désir de malmener sa mère ou son père et peut-être même de les tuer. On doit reconnaître ça, c'est ainsi. Mais cela ne veut pas dire qu'il faille tuer ses parents afin d'intégrer l'ombre.

Le mensonge intérieur consiste à ne pas vouloir voir celui qu'on est. Le mensonge n'est pas de ne pas vivre l'ombre.

La reconnaissance de l'ombre est importante parce qu'elle met en mouvement un travail intérieur qui se passe en arrière-plan. La reconnaissance de l'ombre permet l'intégration des opposés. Ce qui nous permet, ensuite, d'entrer en contact avec cette couche intérieure plus profonde qui se situe au-delà des opposés et qui n'est plus touchée par ce qui nous fait souffrir.

Sur le chemin initiatique dans le sens oriental, mais aussi pour nous Occidentaux, la présence d'une souf-

france indique qu'on n'est pas tout à fait en contact avec l'Être.

Étant en contact avec l'Être, il n'est rien qui puisse nous toucher. Ni la mort, ni l'absurde, ni l'isolement, ni l'offense ne touchent celui qui est en contact avec l'Être. Je parle ici de la souffrance humaine, pas de la douleur éprouvée lorsque vous êtes mordu par un chien. Aussi bien, sur le chemin initiatique, chaque souffrance est une occasion de se rendre compte de la distance qui nous sépare encore de l'Être. Mais la souffrance est là ! Et c'est justement au tréfonds de la souffrance, en tant que souffrance, qu'il y a un diamant noir avec un éclat extraordinaire. Ce n'est pas du masochisme. Ce n'est pas la joie de souffrir mais la joie de trouver là quelque chose qui transcende notre capacité de supporter l'insupportable. Et à ce moment une peau intérieure peut éclater et vous mettre en contact avec cette couche profonde de votre Être. Les souffrances, pour celui qui est en chemin, ne sont pas là seulement pour être éliminées, effacées, mais elles peuvent nous faire faire un pas en avant sur le chemin de notre maturation. C'est la façon noble de se comporter vis-à-vis de la souffrance lorsqu'on est en chemin. Je ne dis pas : « Il faut souffrir », mais je dis : « Si la souffrance est là, alors se présente à vous la chance de faire un pas en avant sur le chemin. »

Concentration, méditation, expérience de la transcendance

Durant la méditation, il est important dans la phase de concentration d'être conscient de se donner et de se retrouver, de lâcher prise de la forme devenue afin de pouvoir s'ouvrir au devenir de la nouvelle forme. C'est la formule de base de toute méditation.

Si on demande quel est le rapport de durée entre l'expiration et l'inspiration, beaucoup de gens vous répondent que ce rapport doit être de 50 % pour l'inspiration et de 50 % pour l'expiration. Ce qui est faux ! Ainsi, lorsque vous parlez à quelqu'un, vous êtes dans un rythme de 7 à 1, 10 à 1, 8 à 1, cela change tout le temps mais vous n'êtes jamais dans un rapport de 1 à 1. Sans quoi nous ne pourrions pas parler. L'accent est toujours mis sur l'expiration qui est toujours plus longue que l'inspiration.

Dans la pratique de la méditation le mieux est de commencer dans le rythme de 3 à 1. Trois temps pour l'expiration et un temps pour l'inspiration. Pendant l'expiration, se lâcher et s'asseoir dans le bassin, dans son assiette.

Vient alors le moment mystérieux qui suit l'expiration et précède l'inspiration. Moment de silence, moment pendant lequel il semble que rien ne se passe mais qui représente le moment du devenir *un*. Il ne s'agit pas d'un arrêt volontaire, d'une rétention. L'expiration aboutit naturellement à ce rien, ce vide.

Le rythme de base est donc expir.....rien.....inspir, et la formule de base est, pour la personne qui respire, de se lâcher, de se donner, de s'abandonner, dans l'expiration... de devenir un, ou *non-deux,* avec le fond pendant ce moment où il semble que rien ne se passe... et à l'inspiration qui tout à coup émerge de ce rien, devenir, se retrouver dans une forme nouvelle.

C'est grâce à cette concentration sur le rythme de la respiration que chacun pourra, tôt ou tard, rencontrer le *silence.* Ce rythme sur lequel vous vous concentrez tout à coup s'empare de vous, moment où vous passez de la concentration à la *méditation.* Autrement dit, ce rythme vous entraîne plus loin que là où vous pourriez aller vous-même en utilisant les forces de la volonté.

La formule rythmique qui accompagne la respiration concerne la personne entière. C'est en tant que personne que je me lâche, que je me donne, que je m'abandonne et que je me retrouve.

Dans ce travail, il y a donc toujours la petite mort qui est le seuil de la renaissance. Dans une seule respiration vous avez une vie entière.

Si on se rappelle que le sens de la méditation est la transparence grâce à laquelle la vie authentique peut s'emparer de nous, alors il faut éliminer tout ce qui est statique, tout ce qui est maintien, tout ce qu'on voudrait maintenir d'une façon définitive. C'est de cet abandon que renaît l'homme nouveau. C'est bien sûr, à chaque respiration, une micro-renaissance. Mais si vous répétez cette micro-transformation pendant une demi-heure, et cela chaque jour, c'est une transformation de tout soi-même qui s'opère. Parfois j'entends dire que ce travail doit être bien long ! Il a son rythme, comme on peut l'observer aujourd'hui pour le devenir de l'embryon, du fœtus, de l'enfant, de l'adolescent... ! A la différence que

sur le plan biologique, cette transformation s'opère par la force des choses et qu'en ce qui concerne la transformation promise sur le chemin de maturation, il est nécessaire que l'homme y participe. Déjà à la fin d'une méditation vous pouvez vous sentir bien différent de celui que vous étiez en commençant l'exercice. A la condition de prendre au sérieux le tout simple, vous pouvez vous sentir dans un autre état d'être. Par exemple, plus calme, plus serein.

La méditation telle que je la pratique moi-même et telle que je la propose est différente de celle qui vous invite à vous concentrer sur une image ou sur une parole des Évangiles. Je ne critique aucune de ces formes de concentration sur un contenu. Mais nous devons comprendre que quelle que soit l'image, quelle que soit la parole sur laquelle on se concentre, s'il n'y a pas ce *mouvement de la transformation,* ce « lâcher prise et admettre », la fin de cette méditation laisse l'homme tel qu'il était en la commençant. Vous pouvez pendant des années vous asseoir devant une image sainte du christianisme ou du bouddhisme et rien n'arrive sur le plan de votre transformation en tant que personne. Et vous pouvez, sans aucune image, sans aucune pensée, entrer vous-même dans cette grande formule de la transformation, et un beau jour le ciel s'ouvre devant vos yeux. Cela parce que vous ne restez pas celui qui est pris par l'ensemble des ordres sur lesquels se fixe le moi. Vous devenez quelqu'un qui entre dans une réalité qui n'est pas sous l'emprise du moi. En lâchant prise, vous devenez un autre. Étant devenu un autre, vous voyez autrement et vous voyez autre chose. La profondeur de ce que nous voyons dépend du degré de notre propre profondeur.

Je reste ouvert à toutes les formes de concentration qui permettent à celui qui fait l'exercice de l'assise en silence d'entrer dans une concentration plus pénétrante. Si mon

interlocuteur est catholique, je l'invite à choisir plutôt la prière du cœur qu'une autre formule. Si la personne qui est devant moi dit ne plus avoir de contact avec la tradition chrétienne, je lui propose plutôt de compter les respirations ou de répéter les mots se lâcher... se donner... s'abandonner à chaque expiration. Cet apparent éclectisme est compréhensible à partir du moment où vous comprenez que ce qui compte dans l'exercice c'est la phase qui suit la concentration, c'est-à-dire la phase de méditation. Dans cette seconde phase de la pratique, il n'y a plus de relation à l'objet. La conscience objectivante qui seule peut donner naissance aux concepts se retire. C'est cette phase méditative qui m'intéresse, et peu m'importe le contenu de la phase qui favorise la chance et prépare les conditions d'une ouverture à cet état d'être différent.

L'OUVERTURE DU CŒUR

Il arrive qu'une personne qui commence l'exercice de la méditation tel que je le propose ressente une gêne à se concentrer sur la respiration dans le bas-ventre et trouve plus spirituel de se concentrer sur la prière du cœur, par exemple. Je crois qu'il y a deux choses à dire.

Encore à notre époque, pour une certaine tradition spirituelle, tout ce qui est situé sous le nombril représente un danger. Le danger du sexe ! On vous dira : « Ne vous concentrez pas trop sur ce qui est en bas, le Hara, parce que quelque chose va s'éveiller et alors vous êtes perdu. » Il est vrai que des personnes qui sont sérieusement fermées au niveau du bassin réalisent, lorsqu'elles commencent la pratique de la méditation, que ce qui était endormi ou refoulé commence à s'éveiller ! Mon avis est qu'il faut différencier le fait d'intégrer ces forces ou de les vivre. S'éveiller à cette force de la sexualité ne veut pas

dire qu'il faille la vivre. Mais la refouler est se priver soi-même d'une force de base. Il ne s'agit pas de vivre ce qu'on est mais d'*être ce qu'on est*. Ensuite reconnaître ce que votre maturité, votre position dans le monde, votre âge exigent. Chacun de nous a le droit de refuser un instinct, mais nous n'avons pas le droit de le refouler. Chacun reste le maître de sa décision mais refouler est toujours une faute.

La deuxième chose à dire est que le cœur est, et reste, le centre de l'homme. Ce n'est pas le Hara, ce n'est pas la tête. C'est le cœur ! Mais pour ouvrir le cœur on doit en tout cas éviter une chose, c'est de se concentrer sur le cœur. C'est en mettant le centre de gravité dans le Hara que le cœur peut s'ouvrir comme une fleur.

Il faut tout d'abord lâcher prise du centre de gravité situé trop haut. Il faut rendre le moi à la Terre, à la Grande Mère Terre. Se débarrasser du moi qui cherche une position définitive, qui la défend, qui veut la maintenir. C'est seulement si l'homme est ouvert dans le Hara, son centre terre, que pourra s'éveiller l'esprit. On ne trouve pas le ciel si on élimine la terre. D'ailleurs si quelqu'un a mal à la tête il faut lui donner la chance de s'ouvrir dans le bassin. Seulement lorsqu'il s'ouvre dans le bassin la tête s'ouvre et est libérée de cette tension douloureuse. C'est seulement lorsque l'homme devient enfant de la terre et du ciel que s'éveille l'être nouveau, que s'éveille le cœur de l'homme authentique. Si vous cherchez trop vite le cœur vous n'aurez pas cette transformation en homme nouveau.

Cependant, il faut dire que lorsqu'on entre dans un rythme, mille fois arrive le moment où on est là, au niveau du cœur, et sans plus aucune pensée.

Par définition, le moi a toujours besoin d'un objet. On ne peut pas lui dire : « Tais-toi, tu n'as besoin de rien. » Il est là, il a besoin de quelque chose, et on doit lui donner

quelque chose. L'objet que nous donnons au moi, dans notre façon d'envisager et de pratiquer la méditation, est la *respiration*. Pour satisfaire ce moi exigeant vous pouvez, comme on le propose dans la plupart des monastères zen, compter les expirations de 1 à 10. Ne pas dépasser 10 pour ne pas tomber dans l'ambition des grands nombres, et recommencer de 1 à 10. On évite ainsi l'automatisation parce qu'on est obligé chaque fois qu'on arrive à 10 de se reprendre. En plus vous pouvez en même temps que vous dites 3... voir le chiffre intérieurement. C'est un excellent moyen de concentration.

C'est grâce à cette perpétuelle répétition que le contenu qui est saisi par la conscience objectivante est remplacé par la présence d'un rythme. La conscience objectivante comme telle est un obstacle au contact avec l'essentiel. Dans la mesure où vous êtes enfermé dans la conscience qui par sa nature même distingue le sujet et l'objet, le contact avec l'Être est éliminé. Naturellement, on peut s'imaginer qu'on voit je ne sais quoi, mais en tant qu'expérience c'est impossible.

Comment dépasser cette conscience qui sépare le sujet et l'objet ? Il faut rester longtemps dans la concentration du sujet sur l'objet ! A tel point que ce n'est plus le sujet qui regarde l'objet mais vous avez l'impression que c'est l'objet qui vous regarde. L'étape suivante est ce moment où est dépassée la contradiction sujet-objet ; moment où vous êtes, en tant que sujet, dans un état d'être différent. État d'être qui se révèle dans une ambiance particulière, parfois même extraordinaire.

Au fond peu importe l'objet que vous avez devant vous. Et c'est cela qu'il est important de savoir. Parce que c'est la façon d'être conscient qui en elle-même représente la présence d'une autre réalité. La conscience objectivante est comme un miroir qui est vide et s'empare de tout objet qui se trouve dans son champ. C'est ainsi que la réalité

devient un ensemble d'objets qui existent même si moi je ne suis pas là. Ce n'est pas faux, quantité d'objets existent lorsque vous n'êtes pas là. Mais dès que nous touchons la réalité de la personne, la réalité dans laquelle nous vivons ne peut exister sans nous, sans notre présence. Parce que le relief des qualités du réel, le relief des significations du réel est toujours le miroir de la personne qui se rencontre elle-même dans ce qu'elle voit. La réalité de la personne est ce qui *impressionne* la personne. C'est notre façon d'être là qui donne la qualité de la signification de ce que nous voyons. Il y a donc une façon d'être là dans laquelle l'objet disparaît en tant qu'objet. Ce n'est pas de l'inconscience, au contraire, c'est une conscience plus élevée, ou plus profonde par rapport à la conscience ordinaire de l'objet.

LA CONSCIENCE INTÉRIEURE

Cette situation devrait se réaliser entre êtres humains s'il s'agit d'une rencontre qui est vraiment personnelle. Habituellement, se rencontrent les représentants d'un rôle. C'est d'un côté le directeur et de l'autre sa secrétaire, ou le maître d'école et l'écolier qui ne voit devant lui qu'un potentiel de censures. Mais dans une rencontre de *personne à personne* sont dépassées les limites de ce qu'on appelle la réalité objective. On arrive à toucher l'essentiel dans l'autre, ce qui est au-delà ou en deçà des rôles, son être profond.

Tout de suite nous sommes tentés de définir cette expérience. On se demande, par exemple : « Est-ce que dans cette rencontre avec l'autre je rencontre un *Tout* ? » En posant cette question, nous tombons à nouveau dans les filets de la conscience objectivante. Au lieu de goûter jusqu'au bout cette expérience de la rencontre, grâce à

laquelle s'ouvre et s'éveille la conscience intérieure dont parle l'Orient. Le danger de la psychologie, ou plutôt de certains psychologues, est de regarder le patient comme un objet. Ce regard transforme une personne en objet.

La conscience intérieure se passe de tout objet. Que reste-t-il s'il n'y a pas d'objet ? La question « Qu'est-ce que c'est ça ? » ne convient plus. C'est cette question, « Qu'est-ce que c'est ça ? », qui efface une réalité. Il y a une réalité qui ne supporte pas cette question. Par exemple la réalité qu'on appelle le divin ne supporte pas cette question.

L'exercice de la méditation développe une ambiance dans laquelle et grâce à laquelle nous ne nous posons plus la question : qu'est-ce que c'est ça ? Cette ambiance se développe au fur et à mesure du lâcher-prise du moi objectivant.

Afin d'avoir la chance de peut-être, une fois, être touché par la transcendance, il faut pouvoir éliminer cinq questions : *pourquoi ? comment ? où ? quand ? à quoi bon ?* C'est assez effrayant pour le moi qui n'est rassuré que lorsqu'il trouve les réponses à ces questions ! C'est en quelque sorte éliminer l'être humain qui vit dans le temps et dans l'espace. Nous sommes face à la tradition orientale qui dit : « Oui, il faut éliminer l'être humain. Je veux disparaître dans ce qui est au-delà de tout ce qui est quelque chose, au-delà de tout ce qui trouve réponse à ces cinq questions. » Pour l'Oriental, la réalité commence là où la réalité spatio-temporelle disparaît. Alors que pour nous Occidentaux, la réalité spatio-temporelle est le champ de la manifestation de cette autre réalité. En Orient, c'est la désintégration. En Occident, c'est l'intégration. Mais pour l'homme, qu'il soit d'Orient ou d'Occident, il s'agit de la désintégration qui conduit à l'intégration.

Il faut donc pouvoir toucher ce qui est au-delà du temps

et de l'espace pour ensuite intégrer ce qui nous a touchés dans les conditions spatio-temporelles. Il s'agit de redevenir comme un enfant pour avoir la chance de devenir l'homme nouveau. Il faut pouvoir effacer ce qu'on est, en tant qu'être conditionné et enfermé dans la conscience objectivante, pour avoir la chance de devenir celui qu'on n'est pas encore.

Le moi est l'expression existentielle de l'essentiel. L'éternité pour le moi existentiel est un fini poussé à l'infini. C'est la façon pour le moi de s'imaginer l'éternité. Si je regarde le ciel, il y a des étoiles et derrière les étoiles il y a l'éternité ! Pas du tout. L'éternité, c'est je suis ! *Je suis avant qu'Abraham fût !* C'est le koan : « Quel était mon visage avant la naissance de mes parents ? » Ce *je suis*, n'a rien à voir avec le temps et l'espace. La réalité essentielle est ici et maintenant.

Le moi est le constructeur de cette tour d'ivoire qui nous sépare du Tout. C'est la puissance négative par excellence. Mais ce moi représente, avec tout son ordre statique, l'arrière-plan sans lequel vous n'aurez jamais l'expérience de l'Être. Le moi, et le monde dont il fait partie, est le champ de la manifestation de ce que je viens d'éprouver et que je nomme satori.

GRAND UN ET DIEU PERSONNEL !

Il y a toujours une énorme différence entre la théorie de la religion et l'expérience religieuse. Dans le zen, compte la réalité de l'art, de la peinture, du combat. C'est là que s'éprouve l'au-delà et qu'on peut faire la preuve de l'au-delà.

Lorsque vous voyez une paysanne japonaise prier, il n'y a pas de différence avec ce que fait une paysanne bretonne lorsqu'elle prie. Une est bouddhiste et l'autre est chré-

tienne. Mais que veut dire cette différence pour ces deux femmes ? L'une prie et l'autre prie ! Peu leur importent théologie et exégèse !

En 1940, j'avais écrit un petit livre sur Maître Eckhart en essayant de voir l'analogie entre la mystique chrétienne et le zen. Un maître zen avait lu mon livre et je lui demandai : « Quelle est pour vous la différence entre Maître Eckhart et le zen ? » Et ce maître, qui d'habitude était assis comme une statue de bronze, sortit sa main de sa manche à la vitesse d'une flèche et, laissant un espace de moins d'un millimètre entre son pouce et son index, il me dit : « Voilà la différence, c'est une feuille de papier à cigarettes, il vaut mieux ne pas y toucher ! »

Que voulait-il dire ? Nous bouddhistes, nous avons le grand Un ; vous chrétiens, vous avez le Dieu personnel. Mais que savez-vous de notre expérience ? Qui vous dit que nous n'éprouvons pas un vis-à-vis personnel ? Mais nous évitons d'en parler et de le fixer pour ne pas falsifier par des concepts ce que nous éprouvons en cet instant. Quant à vous, si vous avez vraiment l'expérience de la présence de ce que vous envisagez comme un Dieu personnel, croyez-vous qu'il y ait encore cette distance et cette différence entre sujet et objet ?

Il y a une décision à prendre ou pour l'un ou pour l'autre. Cette décision a été prise par les différentes traditions. Mais nous devons reconnaître que c'est une décision à prendre à partir du moi objectivant.

Au moment où vous êtes dans l'expérience elle-même, c'est une expérience qui dépasse la relation entre sujet et objet. Lorsque vous sortez de l'expérience, en tant que sujet vous vous souvenez de l'objet de l'expérience. Reste le reflet d'une qualité particulière dont vous parlez en disant : « J'ai éprouvé ! » C'est donc lorsque vous

sortez de l'expérience que vous distinguez un sujet et un objet.

Vous pouvez dire « Je me suis senti un » avec telle sonate de Mozart et dire « Je suis » vis-à-vis de cette sonate.

Le chemin de l'exercice et le chemin dans la vie quotidienne

Ce qui m'a toujours paru important pour celui qui est en chemin est la pratique de la Voie dans le quotidien. Vous m'avez déjà entendu prendre l'exemple de celui qui va mettre une lettre à la boîte aux lettres. Chacun peut profiter des cent mètres qui séparent le domicile de la boîte aux lettres pour se mettre dans le Hara.

C'est ainsi que chaque action de la vie de tous les jours est une opportunité en ce qui concerne notre façon d'être là. C'est la *façon d'être là* en tant que personne qui importe sur le chemin, c'est-à-dire que ce qui importe est le geste par lequel la personne réalise chaque action de sa vie quotidienne.

En ce sens nous pouvons apprendre beaucoup des exercices japonais qui font clairement la distinction entre le but qu'il faut essayer de réaliser d'une façon parfaite et le *sens* de cet effort qui est l'homme lui-même. A tel point que l'exercice permet de vous déformer si c'est nécessaire en exagérant par exemple la force que vous investissez pour réussir une technique ou pour tenir le coup. Mais au moment de l'épreuve, ce devrait être la prouesse dans laquelle vous êtes l'homme souverain de son action. Vous ne cherchez plus ici le maximum mais l'*optimum* d'une action qui laisse l'homme corps-âme-esprit, comme un tout parfait. Ce n'est plus vous qui faites cette technique

mais vous rendez cette technique à une force plus profonde, à une puissance qui vient d'autre part et qui, à travers vous, agit sans frottement d'une façon parfaite. Une pomme tombe de l'arbre lorsqu'elle est mûre. Ce qui présuppose la maturité de la pomme. Ainsi pour l'homme qui gagne en maturité dans la mesure où se réalise l'intégration entre le plan du moi et l'Être essentiel. Ce qui présuppose de nouveau le lâcher-prise du moi qui toujours de nouveau cherche à réussir ou à se protéger de l'échec.

Mais attention : en ce qui concerne la relation entre le chemin et le quotidien, il faut éviter le danger de vouloir être parfait. Parfois on a trop tendance à vouloir tout bien faire, bien monter un escalier, bien être assis à table, et cela devient agaçant pour les autres et probablement aussi un peu dangereux pour soi-même. En étant sur le qui-vive pour chaque geste et chaque action, nous réduisons les forces de notre croissance. Parce que la vie de l'homme n'est pas une ligne droite sans frottements. L'homme doit bien se cogner à gauche et se cogner à droite afin de trouver sa mesure. Et aussi longtemps que vous ne vous cognez nulle part grâce à un comportement soi-disant parfait, vous n'avez pas encore engagé et risqué totalement votre moi naturel. C'est ainsi que sur le chemin il n'est pas mauvais de risquer le danger, comme on le voit dans la pratique des arts martiaux. Je me rappelle encore, lorsque j'étais invité à Shanghai par l'ambassadeur, la voiture qui me ramenait à l'hôtel traversait le quartier dangereux fréquenté par les malfaiteurs et les gens du milieu. J'ai demandé au chauffeur, quelque peu étonné, d'arrêter la voiture parce que je voulais rentrer à l'hôtel à pied. Et je me rappelle combien pendant cette drôle de promenade je me suis senti mal à l'aise, abordé par des gangsters qui voulaient que je les suive pour voir des

choses soi-disant intéressantes ou encore par de pauvres prostituées tuberculeuses qui n'avaient plus que la peau sur les os. Lorsque je suis rentré à l'hôtel, la première chose que j'ai fait c'est de prendre un bain pendant deux heures ! Mais en même temps je sentais que cette aventure m'avait fait du bien. Je m'étais vraiment laissé touché par le noir, par l'*ombre* telle qu'elle est présente dans le monde, avec l'impression d'avoir mûri intérieurement. En y réfléchissant, je n'ai peut-être pas donné assez d'importance à ça dans ma vie. Parce que le chemin c'est aussi côtoyer le noir et ne pas seulement rester à l'abri sur un îlot où tout est beau.

Le développement intérieur se fait sur deux voies. La première est de permettre et de favoriser le contact avec l'universel, avec les forces cosmiques qui se révèlent dans ce que j'appelle une expérience de l'Être. L'exercice sur le chemin, la technique, déchire la peau qui sépare de ces forces.

Tout autre chose est le développement de la personne. Parce que l'ouverture aux forces cosmiques ne donne pas encore une personne intégrale, un nouvel homme. Ainsi, vous rencontrez des hommes qui ont une grande facilité à être face à un groupe en tant que représentants des grandes forces universelles. Devant ce groupe, on les voit vêtus d'un habit de lumière. Mais lorsqu'ils sont devant une personne individuelle, cela leur est très difficile, parce que, en tant qu'être humain, ils se sentent nus !

LE RYTHME

Si vous regardez les activités d'une journée, une chose très importante est le rythme. Il vous faut trouver le rythme naturel qui est le vôtre. Si vous essayez de

marcher à votre rythme, la première chose dont vous allez vous rendre compte est que, bien que marchant toute la journée, vous ne savez pas marcher ! Lorsque je demande à une personne de bien vouloir marcher lentement devant moi, elle perd rapidement l'équilibre. Parce que nous sommes dépendants d'un but, nous marchons pour aller quelque part et y faire quelque chose. Mais, en nous-mêmes, nous manquons d'équilibre. Je dis souvent que dans les pièces que nous habitons nous devrions marcher comme si nous étions nous-mêmes un vase précieux. En marchant ainsi nous retrouvons rapidement un ordre intérieur. Et c'est cet ordre intérieur qui nous laisse ouvert à l'au-delà.

Vous pouvez travailler sur le rythme en tapant à la machine à écrire. Il vous faut par exemple cinq minutes pour écrire une page. Vous pouvez écrire cette page une fois en hâte et une seconde fois sans hâte. Dans le premier cas les fautes succèdent aux fautes et rapidement vous vous sentez en désordre, agité. Mais vous pouvez commencer votre journée en tapant une page sans hâte et sans faute. A la fin de cette page, vous vous sentez vous-même en ordre. D'ailleurs, si vous faites une faute, vous ne pouvez pas dire que c'est à cause du papier ou de la machine ! Cette faute révèle qu'au moment où vous l'avez faite vous n'étiez pas en ordre.

Je trouve intéressant que chaque action de la vie quotidienne dont vous maîtrisez la technique est un miroir de votre intériorité dans le sens où chaque faute vous montre exactement le point où vous n'êtes pas en ordre.

LA VOIX

Un autre exercice que je propose à mes élèves est de contrôler leur voix. En contrôlant votre voix, vous pouvez immédiatement reconnaître si intérieurement vous êtes en ordre ou non. Si vous entendez que votre voix monte, c'est l'expression d'un moi trop engagé. Dès que vous percevez cette altération dans votre voix, vous pouvez à l'instant même vous retirer en vous-même, vous retrouver, et immédiatement votre voix aura un autre timbre.

Je répète que sur le chemin il ne s'agit pas d'atteindre la perfection mais de reconnaître notre façon d'être là.

LE HARA!

Que veut dire le mot *Hara* sur le plan intérieur?

Tout d'abord nous devons voir que l'homme est enfermé dans son petit moi et identifié à celui-ci. Ce moi est engagé toute la journée à partir des forces de la volonté. L'homme identifié à son petit moi doit toute la journée se donner de la peine. Hara, c'est la chance pour l'homme de retrouver la force qu'il *est* au plus profond de lui-même. Tous les exercices qui sont proposés dans ce qu'on pourrait appeler la sphère du zen nous invitent, grâce à la répétition d'une technique, à arriver à un point où nous n'avons plus à exercer cette attention du moi et à laisser faire une force plus profonde.

L'aspect spirituel de cette ouverture au Hara est de reconnaître que l'homme est, en tant que force, beaucoup plus que la force qu'il *a*. C'est à travers ces exercices que chacun peu expérimenter que le corps n'est pas seulement quelque chose de physique. Le corps de la personne englobe le corps physique mais n'est pas le corps physi-

que. Qu'est-ce que le corps qu'on *est ?* C'est le corps qu'on est en tant que forme de l'Être essentiel.

Comment être dans le Hara lorsqu'on est debout ?

Tenez-vous debout, fermez les yeux, et écoutez ce qui se passe à l'intérieur de votre corps, c'est-à-dire à l'intérieur de vous-même. Principalement en bas, au niveau du bassin, dans le bassin. Il y a un mouvement, quelque chose va et vient... va et vient... va et vient, c'est ce qu'on appelle la respiration. Essayez tout simplement de vous rendre compte de ce mouvement. C'est déjà quelque chose qui n'est pas facile pour la plupart des gens parce que dès qu'ils en prennent conscience, ils fixent ce mouvement, ils l'arrêtent, ils le dérangent.

Maintenant, profitez du commencement de l'expiration pour vous lâcher dans vos épaules. Je ne dis pas « Lâchez vos épaules » mais « Lâchez-vous dans vos épaules ». Et profitez maintenant de la fin de l'expiration pour vous laisser descendre dans votre bassin. Il s'agit de se laisser tomber dans son assiette. Vous pouvez lever les épaules et ensuite les laisser tomber, mais rien ne se passe dans le bassin. Par contre si vous profitez de l'expiration et surtout de la fin de celle-ci, vous sentirez qu'il est possible de vous asseoir dans votre bassin. Les Français ont cette expression *être dans son assiette* ou ne pas être dans son assiette. Mais rares sont ceux qui se rendent compte que l'assiette c'est le bassin. On peut dire d'un homme qui n'est pas dans son bassin, qu'il n'est pas dans le Hara.

Laissez venir l'inspiration. Ne pas ajouter un petit quelque chose à l'inspiration. Très souvent, si on se laisse descendre jusqu'au bout de l'expiration, il y a ce réflexe du moi qui se reprend à l'inspiration ! Comme si on avait peur d'expirer ! Évitez ce réflexe et laissez-vous inspirer. Laissez venir l'inspiration comme elle vient, d'elle-même.

Maintenant, tout en restant dans cette respiration tout à fait naturelle, laissez sortir le bas-ventre. Ce qui demande un certain courage, parce que c'est contraire au canon de la beauté de l'homme occidental. Dès l'enfance, on nous invite à rentrer le ventre, à le retirer. Non, au contraire, lâchez prise dans le bas-ventre. Et on peut même aller plus loin encore, si je pénètre avec le poing dans le bas-ventre, entre le nombril et le pubis, repoussez mon poing d'une bonne contraction musculaire. C'est la partie du corps humain qui est la plus forte et en même temps une des plus inconscientes.

Si vous êtes bien dans votre assiette et que vous mettez au niveau de la sangle abdominale un accent de force, il devient très difficile de vous renverser lorsqu'on vous pousse dans le dos.

Le Hara dans la marche !

C'est abominable de voir combien peu de gens savent marcher ! Vous pouvez voir toutes les possibilités de crispation ou d'avachissement. C'est tellement rare de voir quelqu'un qui marche. Il y a cette belle histoire d'un maître de l'Antiquité qui était fier de pouvoir dire qu'il reconnaissait ses disciples à une centaine de mètres. Comment ? A la *noblesse* de leur marche. Aujourd'hui, nous voyons très rarement une marche noble. Les spécialistes du sport ramassent toutes les forces qui sont à leur disposition pour le temps de la performance à accomplir. Mais, celle-ci terminée, ils n'ont aucune conscience du corps qu'ils *sont*. Ils se servent de leur corps comme instrument physique, technique, mais ils n'ont pas le sens du corps qui représente la personne dans sa façon d'être là.

Vous allez dire que la forme corporelle est une question de beauté, de mode ? Mais pas du tout, c'est une question

de justesse. C'est juste ou faux! En rapport avec ce qu'exige notre Être essentiel, qui cherche à se réaliser dans une *forme* existentielle.

La marche part du Hara, du centre de gravité. La marche lente est un excellent exercice pour retrouver le Hara.

Le Hara dans la station assise

Asseyez-vous sur une chaise, les genoux plus bas que le bassin. Croisez les bras devant la poitrine, ou posez une main sur l'autre comme dans l'assise en silence. Entrez dans un balancement d'avant en arrière, comme une poupée chinoise lestée d'un plomb dans le bas-ventre. Balancez-vous d'avant en arrière et, petit à petit, diminuez l'amplitude du balancement, jusqu'à ce qu'il s'arrête de lui-même. Lourd et large en bas, vous n'êtes pas comme un pieu qu'on enfonce en terre mais plutôt comme un roseau qui balance au gré du vent et revient toujours à la verticale.

Si vous perdez un peu de cette tenue en vous avachissant, c'est mort, c'est vide. Si, au contraire, vous vous crispez dans la poitrine, c'est également vide. Mais vous pouvez sentir entre ces deux erreurs l'attitude qui ouvre au mouvement de la vie. La signification métaphysique de ce sentiment de vie fait partie de ce que j'appelle l'Être essentiel.

Il y a une tenue qui est juste. Elle n'a rien à voir avec le *tiens-toi droit* que nous avons bien souvent entendu dans l'enfance ou l'adolescence. Ce qui est juste n'est pas une invention d'un homme ou d'une école esthétique. *La tenue juste est la façon pour l'Être essentiel de se réaliser sous les conditions de l'espace et du temps à travers la forme corporelle qu'est la personne.*

Cette attitude juste ne conduit pas à la raideur. Je peux

mobiliser cette tenue juste, l'appuyer, l'adosser. Il faut toujours rester attentif au point de gravité. Dans la tenue juste, il n'y a pas seulement une autre attitude physique mais un autre homme.

LA RESPIRATION

La respiration est une fonction physiologique. La tenue, la forme, la respiration sont des mots qui dans nos oreilles occidentales laissent résonner quelque chose de physique. En vérité il s'agit toujours d'une autre attitude de la personne.

Pour bien comprendre ce qu'est la respiration, il faut se souvenir du symbole taoïste du Yin et du Yang. Ce symbole représente le grand mouvement de la Vie qui est toujours en train de créer des formes. Chacun de nous est habité par cette loi du *devenir* et *dé-devenir*. Un symbole n'est pas un dessin extérieur à nous-mêmes, c'est la trace laissée par un mouvement intérieur.

Nous avons ici le mouvement éternel de tout ce qui est vivant. Que fait ce qu'on appelle le diable ? Il arrête le mouvement ou en haut, ou en bas. Lorsque je parle du diable, j'entends les forces destructrices de la vie. L'arrêt en haut, c'est la crispation et la mort par durcissement de la forme devenue ; l'arrêt en bas, c'est la dissolution dans laquelle le mouvement ne peut plus reprendre la direction vers la forme.

Lorsque vous voyez marcher les gens aujourd'hui, vous avez ces deux attitudes : ou le durcissement dans la crispation, ou l'avachissement dans la dissolution. Nous sommes alors dans les mains de la force destructrice de la vie et il nous faut retrouver ce qui est juste, c'est-à-dire le mouvement. Toujours, lorsqu'il s'agit de la vie, ce qui est juste est mouvement. Et le mouvement de la transforma-

tion par excellence chez l'homme, c'est la respiration. La respiration est le mouvement grâce auquel d'un moment à l'autre l'homme se rend, en tant qu'être devenu, et se retrouve dans une nouvelle forme. C'est cela qui doit être présent dans la conscience pendant la méditation. Il n'y a pas de meilleur moyen pour entrer dans la phase de concentration que d'être attentif au mouvement du Yin et du Yang. Ce n'est pas pour devenir taoïste ! La tradition taoïste a mis en avant ce symbole qui est universel. Il ne s'agit pas ici d'une théorie chinoise qu'on pourrait discuter avec des arguments. *C'est la loi de la vie*. Il n'existe pas d'être vivant, en Chine ou ailleurs, qui puisse se structurer dans une forme définitive, ou qui puisse rester dans la dissolution. Il y a toujours ce mouvement. Et si nous voulons vivre une vie authentique, nous ne pouvons pas éviter la rencontre de ce mouvement de transformation perpétuelle.

Orient-Occident

Lorsqu'on se propose de pratiquer la méditation sans objet, il est très important de comprendre la relation entre Orient et Occident. Ce qui peut ensuite nous permettre de comprendre les différences entre bouddhisme et christianisme.

L'Orient s'intéresse à ce qui est opposé à toute distinction, c'est-à-dire à ce qui est *un*. Et de l'autre côté, l'Occident s'intéresse à la dualité, à la relation *moi-toi*.

En réalité, il s'agit d'une apparente contradiction en nous-mêmes. Ces deux positions sont les deux aspects d'une même chose. C'est ce que le taoïsme symbolise dans le Yin et le Yang.

Bien sûr, si j'expire je ne peux pas, en même temps, inspirer ! Et si j'inspire je ne peux pas, en même temps, expirer ! Mais, homme vivant, je vis de ces deux mouvements sans pouvoir exclure ni l'un ni l'autre.

La rencontre avec l'Orient pour un Occidental ne deviendra fructueuse que dans la mesure où il comprend que ce qu'il rencontre, c'est son ombre. C'est-à-dire un pôle de lui-même dont il n'est pas encore conscient. Il ne faut pas exclure un côté pour être fidèle à l'autre. La vie est un dialogue entre ces deux pôles que je suis.

J'ai participé à Rome à un congrès interreligieux. Le

premier intervenant était un moine bénédictin qui, dans l'exposé de sa théologie catholique, a constamment souligné la distance entre l'homme et Dieu. Ensuite vient un swami, avec sa robe jaune, qui développe magnifiquement ce qu'est l'expérience, l'union entre l'homme et Dieu. Arrive mon tour de parler et je commence par dire : « Mesdames et messieurs, ne trouvez-vous pas après avoir entendu ces deux exposés que ce qu'a dit le swami représente pourtant un progrès sur la première attitude ? » Comme le Vatican n'était pas très loin, mon propos n'était pas facile à avaler pour certains. J'ai ajouté : « Notre ami bénédictin nous a exposé sa théologie, le swami a parlé d'une expérience. Et voilà la différence. Le swami nous a parlé d'une expérience mais il n'a pas dit qu'il reste toujours dedans. Et s'il fait une théorie de cette expérience, il devra dire : *il y a le grand Un.* Mais s'il est honnête, il devra ajouter qu'au moment même où il sort de cette expérience il y a de nouveau un *moi* et un *toi.* De la même façon, notre ami bénédictin ne peut pas rester enfermé dans sa théologie et il doit reconnaître l'expérience de l'union dont parlent aussi les mystiques occidentaux. »

Nous vivons une époque où nous devons dépasser ces querelles qui conduisent à devoir se décider pour ceci ou pour cela. Il faut faire la différence entre l'expérience mystique et la théologie. Chacune a son bon droit et nous pouvons mettre l'accent sur l'une ou sur l'autre. Mais nous ne pouvons exclure ni l'une ni l'autre.

Nous sentons aujourd'hui qu'une théologie durcie dans des images vole à ceux qui cherchent le sens profond de la vie la possibilité d'une expérience. Je respecte les -logies qui seront toujours nécessaires. Je ne conteste pas les grands symboles comme la Sainte Trinité. Mais la racine vivante de ces symboles sera toujours l'expérience du cœur de l'homme. La réalité dont il est question dans les

religions est une réalité de la rencontre. Et la question *Qui est Dieu ?*, si elle est posée hors de l'homme, est une fausse question. On met le Tout sur un plan qui est réduit par la conscience rationnelle de l'homme. Rappelons-nous qu'au début du développement des sciences l'homme observait la nature pour y trouver Dieu. Jusqu'à Einstein l'objet des sciences est une réalité qui s'est séparée de Dieu et de l'homme. Ce que sent l'homme représente un danger pour la recherche objective. Mais aujourd'hui, même dans les sciences, on se rend compte qu'on ne peut pas éliminer l'homme-sujet de la recherche objective. La jeune génération commence à prendre au sérieux l'expérience personnelle. C'est ainsi que l'on réconcilie l'Orient et l'Occident en soi-même. Non pas en faisant une grande soupe mais en voyant très bien les deux côtés et en observant que les uns ont mis l'accent plutôt d'un côté et que les autres ont mis l'accent plutôt de l'autre côté.

L'Occident met en avant la dignité de la personne. Ça ne date pas du Christ, Socrate en parle déjà. La prise au sérieux de l'*individu* est une vision occidentale. Tandis que pour l'Orient chaque individualité, chaque particularité est une déchéance. « La création est le péché de Dieu ! » C'est la phrase la plus dure que j'aie entendue dans la bouche d'un hindou. Alors que l'Occident, dès le début, a le *oui* à la matière, le *oui* à l'histoire, le *oui* à l'individu. Ces deux visions sont enracinées dans la réalité de l'homme. Dans la petite enfance, on est encore *un* avec la mère mais aussi avec la grande Mère de laquelle on sort et à laquelle on reste relié toute la vie. Et en même temps cet enfant ressent l'impulsion de s'engager dans le dualisme moi-ça qui lui permet de devenir une personne individuelle. S'il s'engage loin sur ce chemin du dialogue, il peut connaître la communion avec l'autre. Les deux se cherchent : la fusion cherche le dialogue et le dialogue cherche la fusion. L'un vit toujours du danger qui lui est

apporté par l'autre. Et c'est ça la vie qui, à chaque instant, nous demande de sortir d'une pièce pour entrer dans une autre. Notre danger est de rester cloué sur une place en niant l'existence de l'autre. Ainsi, on dit dans le bouddhisme : « Si tu arrives quelque part où Bouddha n'est pas... va-t'en ! Mais si jamais tu arrives quelque part où tu trouves Bouddha... alors va-t'en en courant ! » Autrement dit, si tu t'arrêtes là où tu as trouvé Dieu, tu le cloues sur place et tu en fais une image.

La sagesse orientale est la sagesse de l'homme, que celui-ci soit d'Orient ou d'Occident. Le développement historique de l'Occident a donné la priorité au rationnel, mais le savoir occidental est le savoir de l'homme, que celui-ci soit d'Occident ou d'Orient. Nous voyons aujourd'hui qu'un savoir sans sagesse aboutit à la pétrification des concepts. L'Occident retrouve, dans le détour qu'il fait par l'Orient, certaines richesses qui se sont perdues dans le cours du développement du temps.

Je crois que le travail qui ouvre notre œil pour l'expérience intérieure profonde peut nous aider. Et je crois que l'exercice qui toujours nous remet sur le chemin du développement et de la transformation peut nous aider sur beaucoup de plans de notre existence, aussi sur le plan religieux.

LA SOUFFRANCE

Dans la mesure où l'homme, qu'il soit d'Occident ou d'Orient, sent le divin en lui-même, il ne souffre pas. Toute souffrance reste l'indication d'une séparation entre nous et l'Être transcendant que nous appelons Dieu. Nous avons la possibilité de développer cette ouverture vis-à-vis de la transcendance. Mais nous sommes des

hommes et nous ne pouvons pas rester dans cet état de transparence qui libère définitivement de la souffrance. Toute notre vie la souffrance reste présente. Comment dois-je l'envisager ? Non seulement comme le signe qui rend compte que je ne suis pas encore relié mais comme un devoir et comme une chance.

C'est cela que j'ai appris dans ma pratique du zen : qu'en acceptant l'inacceptable, en acceptant la souffrance en tant que souffrance, arrive quelque chose qui est du domaine de l'expérience intérieure. Ce n'est pas du masochisme même si parfois cette attitude en donne l'impression. C'est en allant jusqu'au bout de la souffrance que l'homme peut trouver au cœur de lui-même un diamant noir ! Il y a une façon d'accepter la souffrance qui en elle-même comporte la chance d'une expérience transcendantale. L'obstacle sur le chemin devient ainsi la chance de passer sur un autre plan.

C'est ainsi que le quotidien lui-même devient le champ de l'exercice de la transformation. L'erreur est de s'imaginer qu'il faille de temps en temps faire un exercice dans la journée. Nous devons essayer de prendre chaque situation du quotidien comme invitation à témoigner de notre Être essentiel. Nous ne sommes chercheurs pratiquants que dans la mesure où, une fois pour toutes, nous nous sommes mis au service du *Grand Troisième*.

Chaque jour, je rencontre des gens qui pratiquent des exercices depuis longtemps et qui cherchent toujours à en sortir dans un état d'âme confortable, lumineux, sans douleur. Et c'est cet état qu'ils imaginent être transparent pour la transcendance. Je ne dis pas que ces qualités n'en font pas partie mais le sens de l'exercice c'est de devenir quelqu'un qui, sans faute et sans exception, a éveillé la conscience qui l'appelle au service de l'Être à chaque instant. Personne ne sera capable de le faire sans faute, mais c'est ça la direction. L'exercice nous engage dans une

direction, ce qui ne veut pas dire qu'on y arrive. Ce qui compte sur le chemin ce n'est pas un état de perfection mais la reconnaissance des moments d'imperfection. Seule cette reconnaissance nous oblige à poursuivre notre transformation.

Être en chemin, c'est renouveler constamment la décision de se mettre au service de la Grande Vie. Je rencontre quantité de religieux qui lorsqu'ils avaient vingt ans ont fait une promesse. Mais ils arrivent à quarante ans et se rendent compte qu'ils n'ont pas encore pris une décision. S'ils peuvent alors prendre, pour la première fois de leur vie religieuse, une décision, c'est une grande libération.

Si le sens de la vie c'est de donner à la transcendance la chance de se manifester, il y a deux solutions. Une façon de répondre correspond à l'attente du pôle oriental de notre conscience humaine : c'est l'appel à retourner dans le Grand Un. L'autre façon de répondre correspond à l'attente du pôle occidental de notre conscience humaine : c'est témoigner de la présence de la transcendance dans l'existence, dans la vie quotidienne.

LA MÉDITATION, C'EST LE MEDITARI

La méditation, c'est le *meditari*. Que veut dire le meditari ? Si, en pratiquant la méditation vous commencez à vous ouvrir, une force commence à travailler en vous et à vous transformer. La transcendance est emprisonnée en nous dans la mesure où nous sommes encore à la merci du *petit moi*. C'est ainsi, c'est la condition naturelle de l'homme. Dans le meditari nous sentons que les portes de la prison s'ouvrent. Et cette force transcendante commence à nous transformer de l'intérieur. Mais ce qui est vrai au moment de l'exercice est vrai pour notre vie

entière. L'existence qui est assujettie à l'esprit conceptuel de l'homme est tout d'abord une prison pour la transcendance. Ensuite, non seulement l'exercice mais aussi le quotidien deviennent le champ de la libération de la Grande Vie.

Cette idée de la *transcendance immanente* n'est pas une idée que, à côté d'autres, on peut discuter. Cette idée de la transcendance immanente est reliée à des *expériences*. L'exercice sur le chemin a pour sens l'ouverture de l'homme à ces expériences. Je ne peux m'empêcher de répéter que *le son de l'Être est toujours là. Et il dépend de l'homme de s'accorder lui-même en tant qu'instrument afin que résonne, en lui, le son de l'Être.*

LE CHEMIN OU LA GRÂCE?

Pour le chrétien, au centre de tout ce qui lui arrive, il y a la dimension de la grâce. Toujours encore le monde chrétien met en question l'idée d'un chemin où l'homme œuvre lui-même. Mais c'est un malentendu de croire que pour l'Orient la grâce n'existe pas. Au contraire, chaque maître oriental vous dira que ce qui est important sur le chemin, vous ne pouvez pas le faire à partir de vos propres forces. Mais que vous pouvez engager vos forces afin de vous ouvrir à la chance d'une expérience. Ces expériences dans lesquelles on est touché par l'Être nous arrivent aussi à nous Occidentaux, que nous soyons chrétiens ou non. Ce que nous devons apprendre, c'est à les prendre au sérieux.

Nous devons savoir que le chemin commence avec une expérience dans laquelle l'homme a senti quelque chose qui non seulement libère mais en même temps représente un appel. Le chemin commence là où nous sommes attentifs à ce que notre profondeur demande et exige. Ensuite le chemin est fidélité à l'exercice.

L'EXERCICE : LE GESTE EFFICACE N'EST PAS ENCORE LE GESTE PUR !

Quel que soit l'exercice sur le chemin, il concerne la transparence pour la transcendance. La transcendance qui, je le répète, n'est pas un concept, n'est pas une croyance mais l'expérience d'une qualité qui est l'expression d'une réalité présente en soi-même.

L'exercice, quel qu'il soit, a pour but le *geste pur*. Qu'est-ce que le geste pur ? C'est le geste purifié de l'ambition, de l'angoisse, du vouloir faire qui s'originent dans le moi. Dans ce geste pur se manifeste alors l'intention de l'Être. Ici encore, il faut éviter d'envisager la perfection. Personne ne peut se maintenir dans le geste pur. C'est une direction que prend celui qui s'exerce. Le geste pur est une notion fructueuse dans le sens où elle éveille la conscience de ce qui n'est pas juste.

Le geste pur qui concerne l'intériorité de la personne n'est pas le geste efficace qui concerne le résultat extérieur.

On peut sentir la profondeur de son intériorité en travaillant un seul son. J'avais un collaborateur qui jouait le clavicorde et qui demandait aux personnes qui travaillaient avec lui de jouer un seul son. Pendant une heure répéter toujours le même son !

Ce qui est vrai pour l'oreille est vrai pour l'œil, bien que cela soit plus difficile. Parce que, si vous regardez quelque chose avec un œil conceptuel, vous verrez ce que vous regardez selon un ordre conceptuel. Si vous regardez la même chose à partir de votre profondeur, ce que vous regardez vous répond sur un niveau plus profond.

C'est seulement lorsque je rencontre cette autre réalité intérieure que je vois la réalité extérieure d'une façon différente.

LE MYSTÈRE DE LA FORME

Tout ce qui vit se réalise dans une forme. Regardez une plante, un animal, un homme, et chaque fois vous êtes en contact avec le *mystère de la forme*.

Il n'y a rien de statique dans la forme vivante. Chaque être vivant n'est plus tout à fait ce qu'il était l'instant d'avant et pas encore tout à fait ce qu'il sera dans l'instant qui suit. La forme vivante est toujours en devenir.

Toujours là où vous rencontrez une forme vivante, il y a d'un côté la loi intérieure qui pousse chaque forme vers sa perfection et de l'autre côté l'ensemble des conditions existentielles qui empêchent cette loi de se réaliser. Nous retrouvons cette tension entre le non-conditionné et le conditionné dans toutes les formes qui nous entourent.

Le peintre ou le sculpteur, dans la mesure où il est maître de son art, sait quelque chose de ce mystère des formes. Le chef-d'œuvre, tant dans l'art pictural que sculptural, est transparent à l'inconditionné.

Ce que nous montre le peintre ou le sculpteur n'est pas ce qu'on voit autour de nous. Ce que nous voyons voile la profondeur qui est à l'origine de la forme. L'artiste *dévoile* la profondeur. C'est parce qu'il prend du recul par rapport au visible qu'il est proche de l'invisible. Ici encore il ne s'agit pas d'une réalisation parfaite mais du chemin de la réalisation, ce qui distingue une fois encore l'Occident et l'Orient.

Arrivant en Extrême-Orient, je me disais que la culture est l'ensemble des formes plus ou moins parfaites d'une civilisation. Sortant d'un musée de Tokyo qui était rempli de chefs-d'œuvre, je demandai à un ami japonais : « Quel est pour vous le sommet de votre culture ? » Je

posais cette question en pensant à tout ce que je venais d'admirer. Il me répondit : « *Ce sont nos vieux !* »

J'étais joliment surpris ! Je demande à cet homme quel est le sommet de sa culture et il ne me parle pas des formes mais de la *maturité* !

A l'Ambassade où j'étais logé j'avais souvent un invité, soit un compatriote, soit un Japonais. J'avais posé sur ma table une feuille de papier sur laquelle j'avais dessiné un cercle que je n'avais pas complètement fermé. J'avais laissé un crayon à proximité de la feuille et je m'arrangeais toujours pour laisser mon invité seul un moment. Lorsque je revenais je regardais le dessin. Chaque Occidental avait fermé le cercle ou m'avouait qu'il avait éprouvé l'envie de le fermer mais n'avait pas osé. Aucun Japonais n'avait eu une pareille intention. Et lorsque je leur demandais s'ils n'avaient pas eu envie de fermer le cercle, ils ne comprenaient pas ma question ! Ils trouvaient que ce dessin était très bien comme il était.

Nous sommes les héritiers de Platon pour lequel la forme est la réalisation plus ou moins parfaite d'une *Idée*. Pour nous Occidentaux, le cercle doit donc être fermé. Pour les Orientaux, il n'y a pas cette exigence. Compte pour eux le chemin vers la forme. Quant à la forme parfaite, c'est laid et ennuyeux ! C'est mort, ce n'est pas vivant ! C'est la perméabilité à l'inconditionné qui rend une œuvre vivante, ce n'est pas la perfection de la forme.

Lorsque vous regardez un arbre, vous assistez au drame de la vie. Ce qu'on voit c'est la Vie en train de devenir forme. C'est la Vie en train de se réaliser dans *sa forme* et qui, malgré les conditions existentielles qui empêchent sa réalisation parfaite, réussit malgré tout à manifester sa présence.

Ce mystère de la forme, nous le vivons en tant que forme vivante que nous sommes nous-mêmes.

NOUS ÉVEILLONS LES QUALITÉS QUI NOUS TOUCHENT

Toute la vie vécue, la vie de l'homme en tant que sujet, est le résultat d'une rencontre. Vous marchez le soir dans la forêt, et vous êtes tout à coup effrayé par un monstre ! En réalité, c'est une racine et lorsque vous en êtes conscient vous vous dites : « C'est trop bête, ce n'est qu'une racine ! » Cependant, c'est vous qui avez vu le monstre. Alors, est-ce vous le monstre qui se voit dans cette racine ? Parce que vous êtes dans le jeu. Vous êtes vous-même à la base de cette impression.

Nous devons comprendre la signification du monde qui nous entoure à travers nous-mêmes. *Nous éveillons les qualités qui nous touchent.* Du point de vue de l'homme des sciences, c'est subjectif, *ce n'est que subjectif.* Cependant, en tant que sujet, vous rencontrez dans cette racine une projection de vous-même. C'est ainsi que si vous aimez quelqu'un et que l'on vous dit : « Ce n'est qu'une projection », cela n'empêche pas qu'il y a là pour vous un amour. C'est votre expérience en tant que sujet, vous êtes amoureux. Nous devons faire attention à ne pas tout *psychologiser.*

Nous devons accepter que tout ce qui nous entoure nous répond en fonction de ce que nous sommes. Nous sommes donc responsables, plus ou moins, de ce qui nous touche en tant que qualités.

Vous êtes dans une pièce vide. Si elle se transforme en étable ou en temple, c'est votre façon d'être là qui en est la cause. Notre responsabilité vis-à-vis de ce qui nous entoure est donc très grande. Nous créons sans cesse la réalité qui nous recrée !

LA VIE N'EST PAS LA SOMME DE TOUT CE QUI EST VIVANT

Dans notre tradition occidentale, la notion de transcendance est reliée à la Sainte Trinité. Et à côté de ça, la notion de transcendance est quelque chose de très vague. C'est un mot que nous n'utilisons quasiment pas. Mais aujourd'hui, comme tant de gens cherchent à trouver un nouvel accès à la réalité divine, il faut pourtant essayer de donner à ce concept un contenu concret.

On ne pourrait pas parler de la transcendance si elle ne se manifestait pas dans tout ce qui est vivant. La Vie n'est pas la somme de tout ce qui est vivant; *la Vie, c'est l'essence de tout ce qui est vivant.* La Vie se manifeste dans tout ce qui est vivant. Et dans tout ce qui vit, la Vie se manifeste dans trois aspects : la plénitude, l'ordre et l'unité.

La *plénitude* se révèle dans la force de vivre. L'*ordre* se révèle dans l'élan qui pousse tout ce qui vit vers sa forme. Et l'*unité* se révèle dans la nostalgie de l'union qui, pour l'homme, est la nostalgie de l'amour.

Chez l'homme cette trinité d'aspects représente l'ensemble des désirs les plus profonds. C'est le désir de vivre et de survivre. C'est vivre d'une façon qui a un sens. Et vivre, non pas dans l'isolement mais dans la communauté humaine.

Les trois grandes détresses de l'homme découlent de cette trinité. C'est la peur de l'annihilation, de la destruction de la vie. C'est le désespoir vis-à-vis de l'absurde, le non-sens. Et la tristesse dans l'isolement.

La transcendance est une réalité qui transcende la vie naturelle. Et la transcendance se manifeste exactement là où l'homme dépasse les limites de son moi naturel. En acceptant la destruction, l'absurde ou l'isolement,

l'homme a la chance d'être touché par quelque chose qui est au-delà de la vie et de la mort, au-delà du sens et du non-sens, au-delà de l'isolement ou de l'abri qu'il trouve dans une communauté. Expérience inouïe, incroyable, inattendue mais authentique dans laquelle l'homme éprouve quelque chose en quoi il peut faire confiance. Si, dans son esprit déformé par la conscience objectivante, il tombe dans le piège du scientifique, du psychologue ou du théologien, il va connaître les trois grands doutes qui gâchent le contenu de cette expérience.

C'est pourquoi nous devons essayer de trouver des critères qui légitiment de pouvoir parler de ces expériences. Ces critères sont principalement le *goût* et la *transformation*. La transformation, c'est le fait que l'homme est capable de supporter la vie d'une façon différente et de donner à toute action un sens transformateur. La transformation, c'est aussi le fait que l'homme voit dans ce qui l'entoure quelque chose de plus profond que la surface qui s'impose tout d'abord à son regard.

Les grandes expériences comme le satori ou le samadhi sont rarissimes. Mais à côté de ces grandes expériences, il y a les petites expériences pendant lesquelles nous sommes touchés pour un instant. Nous devons apprendre à prendre au sérieux le moindre signe de ce contact avec cette réalité que nous sommes au fond et de laquelle nous sommes séparés par notre conscience objectivante.

Il y a là le sort de l'homme. Ce qui le distingue de l'animal, c'est la conscience rationnelle sans laquelle il ne pourrait pas vivre en tant qu'être humain, sans laquelle il n'y aurait pas de culture, pas de civilisation. En même temps, cette conscience pose un voile sur la réalité *qu'il est*. L'homme est coupé de ce qu'il est par ce qu'il a dans sa conscience.

L'exercice sur le chemin a pour premier but de changer la conscience. C'est un des grands malentendus de croire

que l'exercice spirituel, la méditation, est une concentration sur un contenu transcendant, un effort pour s'identifier avec une image transcendante. Cette identification peut être un très beau moment mais c'est une illusion totale de croire que la présence d'un contenu transcendant dans la conscience transforme l'homme.

Il faut savoir que le sens du chemin est la transformation de l'homme et pas de le remplir avec des contenus sacrés. Trop de gens encore aujourd'hui s'identifient à des contenus sacrés et s'imaginent que c'est ça le chemin spirituel.

L'exercice spirituel a pour sens de devenir un autre. C'est en devenant un autre qu'on verra autrement et qu'on verra autre chose.

SUR LE CHEMIN, IL FAUT MAÎTRISER UNE TECHNIQUE

Il s'agit toujours tout d'abord de maîtriser une technique. Pourquoi ? Parce que tant que vous ne maîtrisez pas la technique, le moi objectivant qui doit faire attention, qui ne doit pas faire de faute est encore engagé. Alors que l'état de transparence dont il est question sur le chemin est un état grâce auquel nous ne devons plus faire ce que nous cherchons. Au contraire, dans cet état de transparence nous ne pouvons qu'admettre ce que nous ne pouvons pas faire.

C'est pourquoi la répétition joue un rôle si grand. Mon maître de tir à l'arc, Umeji Roshi, a écrit un petit article qui a pour titre : « Le Tao c'est la technique, la technique c'est le Tao ». Il explique que l'homme qui sait faire de telle façon qu'il n'a plus besoin de faire laisse place à une autre force qui, si elle est authentique et pas dérangée par autre chose, représente déjà une manifestation de la Grande Vie.

Afin de maîtriser la technique, il ne faut pas penser trop vite à la performance. Dans la pratique du tir à l'arc, vous tirez pendant trois ans sur une cible qui est située à une distance de trois mètres. Vous n'avez pas à faire un effort performant pour l'atteindre !

Pendant les premiers mois, celui qui tire et l'arc sont opposés l'un à l'autre. Et l'arc ne fait pas du tout ce que vous voulez ! Ce n'est qu'après des mois d'un entraînement quotidien que vous vous sentez uni à l'arc. Ensuite c'est la cible qui est en opposition avec celui qui tire. Et là encore il vous faut des années d'exercice quotidien pour que celui qui tire, l'arc, la flèche et la cible ne fassent qu'un.

Le maître d'exercice est sévère, d'autant plus s'il vous sent engagé à partir de votre volonté. Je m'entendais dire : « Enlevez donc la cible de votre œil ! » Mais avec quoi dois-je regarder, avec quoi dois-je viser ? « Il ne s'agit pas de viser ! » « Votre menton ! Vous êtes là comme un animal qui fonce sur sa proie ! » « Votre visage ! pourquoi êtes-vous si crispé ? » Au début je ne comprenais pas cette formation et j'avais parfois du mal à accepter ces remarques qui bousculent l'ego. Mais année après année, j'aboutissais à cette attitude *où tout va de soi-même*. Cet enseignement fait qu'après un certain temps vous êtes capable de mettre à la disposition d'une force plus profonde la technique que vous maîtrisez parfaitement parce qu'elle est nettoyée d'un moi qui jusque-là était encore trop engagé. L'exercice, c'est se mettre au service de quelque chose de plus profond qui fait alors le travail pour vous. La technique chaque jour renouvelée nettoie le moi qui se sent obligé de toujours faire. Il peut alors arriver que votre main s'ouvre comme une fleur, sans que vous l'ayez voulu, et la flèche part, sans que vous ayez voulu qu'elle parte !

Le jour où pour la première fois j'ai eu cette expérience,

le maître a couru vers moi. Il était ravi ! C'est comme s'il avait soigné un enfant pendant des années et que pour la première fois, celui-ci marche tout seul ! En cet instant m'apparaissait l'amour du maître qui, dans sa façon d'être sévère et dur, est vraiment un avec son disciple sur le plan de l'être intérieur. Il n'avait aucun intérêt pour ma biographie mais était attentif à l'Être essentiel dont il cherchait la libération à travers un exercice.

Le moi naturel a l'ambition d'être vu, d'être reconnu, d'être au centre, d'être compris ; c'est le petit pécheur. Le moi existentiel est enfermé dans sa conscience objectivante, qui doit comprendre, qui doit toujours encore faire ; c'est le grand pécheur. Le chemin c'est réaliser à travers un exercice un moyen de s'apercevoir de la différence entre soi-même encore identifié au moi accroché à l'existence et celui qui est capable de mettre le moi bien entraîné à la disposition de quelque chose de plus profond. La performance n'a de sens que si elle est l'expression d'un moi nettoyé de toute ambition.

Dans le tir à l'arc, il n'est pas tellement important d'atteindre la cible ou non. C'est l'attitude qui compte, la confiance qu'on donne à ce quelque chose de plus profond. La maîtrise du moi fait la preuve de la liberté spirituelle de l'homme entier. Le sens de l'exercice est la transparence à une force transcendante dans l'action.

Le but de chaque entraînement sera toujours la performance. Dans l'art du tir à l'arc, c'est le centre de la cible. Mais nous devons faire la différence entre le but de l'entraînement et le sens de l'exercice qui est l'homme transformé.

La condition de la performance est l'homme intérieur.

Le tir à l'arc est une méditation active ou une *activité méditative*.

Dans un premier temps, méditation et activité quotidienne semblent s'exclure totalement. Le quotidien appa-

raît même le plus souvent comme étant l'obstacle à l'essentiel. Et nous avons l'impression que la méditation est quelque chose de passif. Le tir à l'arc est un exercice de méditation. C'est dans l'action même, grâce à la répétition perpétuelle, que nous pouvons accéder à un état d'être nous permettant d'exercer le non-faire dans le faire. Et voilà un aspect de ce qu'on appelle la sagesse orientale : *exercer le non-faire dans le faire*. Le moment suprême du tir à l'arc est une action dans laquelle l'homme entier est engagé. Et c'est là qu'il exerce, éveille et démontre la possibilité d'un non-faire dans l'action.

ET DANS LA VIE QUOTIDIENNE?

Pour la plupart des gens, le quotidien, ce sont les petites choses qui se répètent, les ennuis, le besoin de gagner de l'argent, de répondre aux exigences de la communauté, etc. Toutes choses qui nous empêchent de rester concentrés sur nous-mêmes. Nous sommes entourés de gens tendus, stressés. Nous pouvons nous demander comment, dans ces conditions, il est possible de garder un contact avec la méditation. Et pourtant on doit comprendre que l'état méditatif se distingue de celui qui ne l'est pas par le simple fait que l'homme reste ou non en contact avec l'autre réalité. En contact, c'est-à-dire dans la présence de cette ambiance du sacré et en même temps au service du sacré. Il n'est rien qu'on ne pourrait pas faire au service du sacré.

Comment commencer? Où commencer? Je crois que chacun devrait avoir son exercice dans son quotidien. Il faudrait trouver l'activité qui se répète tous les jours de la même façon, dans les mêmes gestes. Le vieil artisan est l'exemple même de l'homme dans cette situation. Regardez un potier, un céramiste, un cordonnier! Regardez

comment il touche son outil, regardez son visage ! Ce qui lui manque trop souvent c'est la conscience de ce qu'il vit et éprouve, c'est cette conscience qui ferait de lui un homme en chemin. Mais il n'empêche que cet homme est transformé par son métier et qu'il est transparent à autre chose. Chacun de nous doit se poser la question de savoir s'il n'y a pas une action de son quotidien qui pourrait devenir son exercice sur le chemin intérieur.

L'expérience de l'Être ! N'est-ce pas une imagination ?

Lorsqu'une personne vient me voir et me raconte une expérience dans laquelle je reconnais un toucher de l'Être, elle me pose souvent la question : « Ce que j'éprouve, est-ce quelque chose que j'imagine ou est-ce quelque chose que je découvre ? »

Je dois lui répondre que c'est peut-être la même chose ! D'où vient notre imagination ? Si un garçon de douze ans s'imagine être un homme, n'est-ce qu'une imagination ? Ne pourrait-on dire que grâce à son imagination il découvre ce qu'il est au fond ! Méfions-nous de la conjonction « *ou* ». C'est ça ou ça ! Ce pourrait être encore un troisième terme. Non pas une imagination, non pas une découverte, mais un devenir conscient.

Prenons comme exemple l'exercice de la méditation. Il y a tout d'abord la phase de la concentration sur un objet, par exemple la respiration. C'est la phase objective de l'exercice pendant laquelle je dois faire quelque chose. Si je ne fais pas attention il n'y a pas de concentration.

Mais que se passe-t-il dans la phase qui suit la concentration ? Se passent un ensemble de chose qui n'ont de réalité que pour l'homme qui est dans cette phase méditative. Ce peut être considéré comme n'étant que subjectif pour celui qui n'est pas dans cet état méditatif, mais pour celui qui est dans cet état, l'expression ***ce n'est***

que subjectif n'a aucun sens parce qu'il vit une réelle expérience. Non pas une expérience de l'objet mais une expérience en tant que sujet.

Objectif-subjectif, c'est aussi le rapport entre le conditionné et l'inconditionné, entre l'existentiel et l'essentiel. Parce que toute la création est *crucifiée* à la fois sur l'horizontale et sur la verticale. Dans toute la création, dans tout ce qui vit il y a toujours les opposés : la chose conditionnée et le miracle de l'inconditionné. Une fleur qui pousse est ce miracle de l'inconditionné. Ce qui est conditionné, c'est qu'elle pousse mieux s'il y a de l'eau et qu'elle pousse moins bien s'il n'y en a pas. Mais cette fleur qui pousse, ce n'est pas un fait... c'est un *miracle* ! Les conditions qui permettent son épanouissement sont des faits. Mais le devenir de cet être vivant n'est pas un fait.

Le sens de l'exercice méditatif est l'inconditionné. En général, lorsqu'on parle de méditation on voit une personne assise, seule ou avec d'autres, mais en tout cas retirée du monde. On peut se demander quelle est la relation entre la méditation et le quotidien. Lorsque j'étais au Japon, mon maître me demanda : « Alors, Dürckheim, quand faites-vous votre exercice ? » Avec une certaine fierté je lui répondis : « Chaque matin, cher maître, chaque matin entre 7 et 8 heures ! » A mon grand étonnement il me regarda avec dépit et me dit : « Dans ce cas, vous n'avez encore rien compris, il faut le faire toute la journée ! »

Mais je sais aujourd'hui que si ma réponse avait été : « Je le fais toute la journée », son dépit aurait été le même et qu'il aurait ajouté : « Dans ce cas vous n'avez encore rien compris, il faut le faire une heure chaque matin ! » Parce qu'on ne peut pas opposer méditation et action. On ne peut pas opposer essentiel et existentiel.

Le tir à l'arc japonais est un exercice méditatif. La cérémonie du thé, le combat au sabre ou le sumo japonais sont des exercices méditatifs.

Que veut dire méditatif ? C'est tout simplement le fait d'être en contact avec son Être profond. C'est le fait de se sentir responsable de rester en contact avec l'Être qui transforme le quotidien en vie méditative. Et, comme le soulignent les bouddhistes, chaque situation de la vie de tous les jours est l'occasion de témoigner de ce contact avec l'essentiel.

L'exercice particulier que nous répétons chaque matin est une situation modèle dans laquelle nous exerçons en toute pureté, et sans être dérangé par autre chose, les gestes ou la façon d'être là qui favorisent et permettent le contact avec ce but imaginaire qu'est l'union avec l'Être transcendant.

Celui qui médite, pratique un art martial japonais ou le tai-chi peut se demander s'il ne lui est pas possible de se servir du quotidien, de sa vie dans le monde, en vue d'en faire un exercice méditatif. Parce que ces exercices n'ont pas pour sens de nous séparer du monde ou de la vie active mais de profiter du monde comme champ de la transformation intérieure pour l'éveil à la transcendance.

La transcendance ! De quoi est-il question lorsque je prononce ce mot ? Il faut toujours revenir au plan de l'expérience. C'est-à-dire à la façon dont l'Être se manifeste, en sa trinité, dans notre existence. Dans notre monde humain la plénitude de l'Être se manifeste comme force de vie. L'homme qui ne ressent plus cette force vitale est angoissé. Cette force de vie donne forme à tout ce qui vit. Dans notre monde humain, cette

forme est ce qui donne sens et valeur à l'existence. Quant à l'union, elle se manifeste dans notre monde humain dans ce qu'on appelle l'amour.

La grande expérience de l'Être, qui est l'expérience ***mystique***, est rare. Mais il n'y a pas que les grandes expériences et on ne parle pas assez des petites expériences, du contact avec l'Être qui s'exprime dans les qualités numineuses. Ce qui me semble important aujourd'hui est de développer le *goût du Sacré*.

Celui qui a perdu la foi de son enfance résiste à tout ce qui lui rappelle ça et le mot *Sacré* peut le faire reculer. Aussi je trouve bien que nous ayons à notre disposition le mot numineux.

Nous devons nous rendre compte que toute notre vie se passe dans l'ambiance du numineux, dans le goût du Sacré. Parce que tout ce qui est conditionné est l'expression de l'inconditionné. Aussi, toujours et partout, nous avons la chance de goûter le Sacré sans pour cela avoir une immense expérience. Je rencontre aujourd'hui quantité d'hommes et de femmes qui, sur l'arrière-plan d'une existence qui avait plus ou moins éliminé la foi, sont touchés, dans ce que j'appelle les instants privilégiés de la vie, par certaines qualités.

Chacun de nous connaît ces instants qui nous obligent à interrompre notre action et à rester tout simplement immobile et tranquille pour écouter, sentir, ce qui se passe en cet instant. Pour un moment vous vous sentez en contact avec tout ce qui vous entoure et en même temps dans une indépendance totale. Vous vous sentez dans une bonne force et en même temps entièrement souple. Vous voilà pris dans un filet de paradoxes qui vous plonge dans une paix profonde. Il n'y a pas besoin que ce soit très fort, c'est là ! Ce qui est là est bien difficile à expliquer, mais il n'empêche que c'est là.

Une des exigences du chemin est de développer l'organe à travers lequel se révèlent ces qualités. Nous devons développer les cinq sens d'une façon telle qu'à travers les qualités qu'ils nous permettent de sentir nous ressentions cette qualité de l'Être qui nous touche.

L'expérience en elle-même n'est encore rien si elle ne conduit pas celui qui la vit à l'éveil d'une nouvelle conscience qui l'invite à se comporter d'une nouvelle façon dans son existence quotidienne. L'expérience sur le chemin initiatique conduit à une nouvelle responsabilité, alors que l'expérience de la drogue conduit au laisser-aller et à l'abandon.

Dans les façons, même les plus subtiles, d'être touché par cette autre réalité il y a toujours deux côtés. Celui qui *libère* et, en même temps, celui qui *impose* un certain comportement. Ce qui s'impose est une exigence intérieure, ça ne vient pas d'une autorité extérieure mais de cette conscience absolue qui est l'expression de la Grande Vie.

LES CINQ SENS

Les trois aspects de l'Être, la plénitude, l'ordre et l'unité, se manifestent partout et en tout ce qui vit. Nous exerçant sur le chemin nous pouvons systématiquement diriger notre attention vers l'expression de la *plénitude*. Un autre jour ou à un autre moment nous pouvons être attentifs à la réalisation de l'*ordre* qui lui aussi révèle le secret de l'Être présent en toutes choses. Et une autre fois nous essaierons d'être attentifs à l'*unité* qui révèle le mystère de la présence de l'Être dans tout ce qui est amour.

Il faut revitaliser les sens. Les qualités qui nous sont données par les cinq sens révèlent une profondeur qu'il

nous faut pouvoir goûter en tant que telle. Il n'y a pas seulement la surface d'une couleur, la beauté d'un son ou l'intensité d'une odeur mais il y a une profondeur. Cette profondeur des sens est trop souvent enfermée dans le concept qui définit l'objet perçu sensoriellement. C'est lorsque le contexte conceptuel du moi s'efface que la qualité sensorielle apparaît dans toute sa profondeur. Pour cela, il faut retrouver cette capacité de demeurer. A la condition de demeurer, tous les sens peuvent être exercés afin de laisser évoluer le sens profond des qualités qu'ils révèlent. Il y a une façon de sentir le parfum d'une fleur où on dit simplement : « C'est bon ! » Mais on peut aussi se permettre, pour un moment, de se perdre dans ce parfum.

On peut dire que l'air de la Forêt-Noire est pur, sans plus. C'est alors très superficiel. Mais l'homme peut s'ouvrir d'une telle façon que cette pureté le pénètre profondément.

Vous retrouvez cela dans la tradition de goûter un bon vin ! Il y a là un moment sacré qui se vit en silence. C'est un sacrilège si quelqu'un se permet de dire quelque chose. Mais vous pouvez faire cette expérience avec un verre d'eau, et peut apparaître une profondeur dans le goût.

Ce sont des exercices qui peuvent être envisagés pour chaque sens et qui nous mettent en contact avec le monde des qualités sensorielles d'une façon telle qu'une profondeur secrète s'ouvre à nous... à la condition que nous cherchions cette profondeur.

Ce qui me semble intéressant, c'est que l'homme peut un jour se rendre compte qu'il est cherché par ce qu'il cherche. La recherche consciente que fait l'être humain en tant qu'être existentiel est en réalité une façon par laquelle s'exprime l'Être qui cherche l'homme à travers les qualités par lesquelles il le touche. Nous disons

toujours que l'homme cherche Dieu ; en réalité, c'est Dieu qui cherche l'homme et l'homme a pour devoir de se laisser trouver. Est-ce l'homme qui doit devenir conscient de la Grande Vie ? *Ou est-ce la Grande Vie qui essaie de devenir consciente d'elle-même dans la conscience de l'homme ?*

Chaque fois que j'arrive à cette attitude qui ancre dans la profondeur des qualités sensorielles, j'ai l'impression de répondre à une force qui me manœuvre dans cette situation. Une force qui fait ce qu'elle veut à travers moi.

Ce que nous devons retenir, c'est que, dans toute surface, il y a une profondeur cachée.

L'ACCÈS A LA TRANSCENDANCE ?

Toute la vie peut être envisagée comme une lutte entre le Grand Être et le petit moi qui veut faire son chemin dans l'existence. Arrive le jour où le moi s'aperçoit qu'il y a autre chose que les valeurs auxquelles il est attaché et c'est là qu'il se met en chemin pour retrouver les valeurs qu'il a perdues en mettant trop en avant sa volonté.

Il y a deux façons d'être touché par l'au-delà, par la transcendance. Le royaume du divin est un, mais l'homme, à travers ses moyens d'éprouver quelque chose, peut se sentir pris sur différents plans. Ainsi, quelqu'un peut être pris par un sentiment numineux et éprouver quelque chose de grand et de beau en étant allongé au bord de la mer ; quelqu'un d'autre peut se sentir pris en récitant une prière. C'est ainsi que j'ai parfois fait la distinction entre la transcendance de la terre et la transcendance du ciel. Il n'y a qu'une transcendance, mais l'homme peut y avoir accès différemment. De plus, lorsque vous pratiquez l'assise en silence, le zazen, vous pouvez être pris d'une telle façon que vous ne pouvez plus

dire si cela vient d'en haut ou d'en bas. Est-ce que ce que je ressens vient de la terre ? Est-ce que ce que je ressens vient du ciel ? Il n'existe très certainement qu'une réalité divine mais l'homme a des portes différentes pour la sentir. De même que la réalité humaine est une, mais vous pouvez la ressentir plus dans l'aspect masculin ou plus dans l'aspect féminin. J'ai de plus en plus l'impression que dans l'exercice le Tout Autre nous touche comme nous touche un parfum. Ce n'est pas un choc, c'est un toucher très doux, oui, un parfum qui petit à petit s'empare de vous et vous remplit complètement. Le goût de la transcendance nous parvient par la terre, par les sens, mais peut aussi nous parvenir par l'esprit, par le ciel. J'ai toujours l'impression que l'organe avec lequel nous sommes capables de sentir quelque chose de l'au-delà, c'est le corps entier, et surtout le dos. Par contre, ce qui rend ce contact impossible, c'est la conscience conceptuelle que nous situons dans le front. La transcendance est là, nous lui appartenons, mais sur la base de la conscience conceptuelle nous nous en séparons. Si bien que le monde devient un *made man world,* un monde fait par l'homme. C'est cette réalité conceptuelle que l'Orient appelle *Maya.* Autrement dit la réalité conceptuelle est une immense imagination dans laquelle nous nous promenons jour après jour ! Et c'est lorsque nous sommes touchés par l'au-delà que la véritable réalité nous apparaît. Il est intéressant de voir aujourd'hui que, arrivant au bout des recherches qu'on peut faire sur le plan scientifique, on arrive à un point qui dépasse ce qu'on peut comprendre rationnellement.

Le successeur de Werner von Braun est venu me voir dernièrement. C'est lui qui poursuit actuellement aux États-Unis la recherche spatiale. Dans son travail, il lui faut engager un esprit différencié sur le plan conceptuel.

Il doit aller jusqu'au bout de la connaissance, à la limite de la connaissance. Et c'est là qu'il a ressenti tout à coup un sentiment religieux, numineux. Et il s'est dit : « Mais ce que je viens de ressentir me rappelle ce que je lis dans les livres de Dürckheim ! » Il est venu me voir en Forêt-Noire et il me disait que règne ici une atmosphère qui ressemble à celle qu'il éprouve lorsqu'il est au sommet de ses pouvoirs intellectuels ! C'est intéressant de voir que la subtilité des moyens aujourd'hui engagés dans les sciences de pointe conduit l'homme de science à une expérience numineuse ! Et de l'autre côté les expériences du numineux deviennent assez fréquentes aujourd'hui pour qu'on puisse les comparer. Aussi bien pouvons-nous envisager sérieusement de poser les bases d'une science qui dépasse l'horizon conceptuel actuel et s'occupe du domaine des expériences intérieures.

De même que je parle souvent des cinq sens et d'un super-sens, il nous faut aujourd'hui parler d'un super-intellect. Parce que l'intellect est continuellement dépassé par ce qu'il découvre objectivement. Et les objets qu'il découvre demandent un intellect plus affiné que celui qui a été utilisé jusque-là. Un ami physicien me disait : « Lorsque je suis en panne devant une équation, c'est en allant dans la nature et en méditant que je trouve la solution ! »

LA DIFFÉRENCE ENTRE LE CHRIST ET JÉSUS ?

L'éveil de Dieu dans l'âme a déjà été prêché par Krishna trois mille ans avant la naissance de Jésus-Christ. Le Christ a eu très certainement lui aussi l'expérience de la grande lumière. Mais il a su tout de suite que ce n'était pas seulement pour lui. Qu'il ne pouvait être que le canal, si je peux dire, à travers lequel cette lumière passe dans le

monde. C'est ce qui fait du Christ la première personne, c'est pourquoi on l'appelle le second Adam.

Quelle est la différence entre le Christ et Jésus ? Le Christ dit : *Je suis avant qu'Abraham fût.* Jésus ne peut pas dire ça.

Je crois que le *Je suis* c'est ce à quoi aboutit chaque méditation vraiment profonde. Parce que la réalité divine n'est pas un *ça.* Voilà le péché originel, c'est que l'homme fait de sa participation à la réalité du grand *Je suis* un « moi je suis moi » ! En disant « moi je suis moi et je veux le rester » l'homme coupe le cordon ombilical avec la Vie. Il ne le coupe pas tout à fait mais s'engage dans l'exil tout en restant encore l'enfant de sa patrie. Dans cet exil il essaie autant qu'il le peut de construire sa réalité à lui, ce qu'on appelle la réalité objective. Et c'est curieusement aujourd'hui où nous arrivons au sommet de ce monde construit par l'homme que nous entendons pour la première fois sur un plan collectif la voix du Tout Autre.

Lorsque le Christ dit : « Personne ne pourra venir au Père si ce n'est à travers Moi », ce *Moi* c'est justement ce qui est présent en nous tous. Ce qui nous relie à la source de toute création ici symbolisée par le Père. Il ajoute encore : « Il faut que vous me trouviez en vous-même et alors vous pourrez vous-même vous sentir fils de Dieu. » C'est encore une phrase extraordinaire. Krishna, s'il ne l'a pas prononcée, aurait pu la dire, mais ce qui caractérise le Christ c'est que lui l'a prononcée.

Au fond c'est tout simple, nous sommes ce que nous avons perdu. Et il dépend de l'homme de le retrouver. C'est là le sens du chemin initiatique.

Le Christ dit : « Je suis le chemin, la vérité et la vie. » Chacun de nous peut dire qu'il est le chemin, la vérité et la vie s'il part de son essence. Chaque fleur est dans l'image de sa semence son chemin, sa vérité et sa vie. Et si le

Christ ajoute que personne ne peut venir au Père si ce n'est à travers lui, chaque être vivant peut dire la même chose parce que chacun de nous est le noyau divin. On ne peut pas dire que l'homme a un noyau divin ; l'homme *est* ce noyau divin ; *l'homme est l'essence dans la profondeur de son être.*

L'expérience de ce noyau divin est une connaissance. Ce n'est pas une théorie, ce n'est pas une imagination, ce n'est pas une pensée, c'est une connaissance.

Lorsque je dis que l'homme peut le retrouver, je suis toujours un peu en peine parce que je me rappelle cette phrase assez terrible : « Il y en a qui sont appelés... » Il y en a... ce qui voudrait dire que tous ne sont pas appelés ! Et très peu parmi ceux qui sont appelés seront élus ! J'ai toujours un peu mauvaise conscience lorsque je parle des gens qui aujourd'hui ont eu une expérience de l'au-delà parce que si je vois dix mille chômeurs en marche pour exiger leur gagne-pain et revendiquer leur droit de trouver un travail, ça ne me laisse pas tranquille.

Parfois je rencontre des gens très bons, qui ont fait du bien autour d'eux toute leur vie mais qui n'ont jamais encore reconnu une expérience de la transcendance. Cependant il me semble que l'éthique, les valeurs humaines du *bon,* du *juste,* du *beau* et du *vrai* représentent certainement la première percée de la transcendance dans la vie humaine qui n'est tout d'abord qu'égoïsme. C'est une grande valeur que de pouvoir dire la vérité pour la vérité, de faire le bien pour le bien et pas pour en profiter soi-même. Aussi je crois que la reconnaissance et la fidélité aux valeurs est la première rencontre de l'homme avec la transcendance, avec ce qui transcende l'égoïsme animal.

Enfin, si l'homme a eu la chance d'être touché par le Tout Autre, le pas suivant est qu'il se transforme d'une

façon telle qu'il ne s'agit plus pour lui de quelques instants pendant lesquels il vit une expérience passive mais que lorsqu'il touche un objet ou rencontre une personne et la regarde, émane de lui cette profondeur de l'Être. L'homme mûr sur le chemin initiatique c'est l'homme qui se sent responsable de laisser passer à travers lui ce qui le dépasse.

LE DOGME

Le chrétien ne touchera le mystère du Christ que dans la mesure où il peut faire le vide de toutes les pensées et de toutes les images qu'il se fait du Christ.

Dans les croyances vis-à-vis des interprétations durcies qu'on appelle le dogme, on est toujours en danger de perdre l'essence. Certainement que dans la révélation évangélique est incorporé le mystère. Mais si on lit ces textes avec le regard extérieur, on ne verra que la peau desséchée de ce qui, un jour, a été vivant. C'est l'exercice, lequel développe l'œil intérieur, qui nous donne la chance de toucher la profondeur du mystère.

L'histoire des religions ne peut être envisagée qu'en regard de l'essence. L'essence est au-delà des religions. La transcendance est le berceau de toutes les religions, mais la transcendance n'appartient pas à telle ou telle religion. Dans la mesure où manque l'*expérience religieuse*, ce qu'on appelle la foi se transforme en croyances basées sur des arguments. Pour permettre à la foi de renaître il faut nécessairement se défaire de ces arguments durcis, et revenir à l'expérience de la transcendance, à l'expérience originelle.

Je rencontre des prêtres et des pasteurs qui reconnaissent que le noyau de leur foi n'est pas dans les contenus traditionnels. Si nous lisons les Évangiles à partir de la

conscience objectivante, c'est une très belle histoire, celle d'un homme qui a dépassé les autres par son envergure éthique. Cette lecture devient la théologie objective. Le malheur est que la théo-expérience subjective est considérée par l'Église comme étant de l'ésotérisme.

Le chemin, l'amour, l'érotisme et la sexualité

Dans beaucoup de couples le ciment qui maintient les partenaires ensemble est la sexualité. Les deux n'en sont pas conscients mais il n'y a pas encore dans ce cas de relation personnelle, de relation qui vous engage en tant que personne. Bien souvent il y a ces amitiés amoureuses où rien ne se passe si on ne peut pas tout le temps s'embrasser. Autour de ça il y a des enveloppes, des légitimations, mais en réalité il n'y a que la sexualité qui compte. Et sans la relation sexuelle il n'y a rien qui se passe. Alors c'est ennuyeux et on s'embrasse de nouveau !

Dans une rencontre entre deux personnes, c'est bien différent. La vie est loin d'être ennuyeuse, elle est au contraire pleine de promesses. Et le point d'orgue est alors la rencontre sexuelle.

Nous devons faire la distinction entre puissance et sentiment. Ainsi l'amour, la sexualité, la haine, la colère, un sentiment de justice peuvent vous envahir d'une telle façon que ce n'est plus un sentiment. Dans les traditions anciennes nos ancêtres ont su que la sexualité était une puissance transcendante. Elle était projetée sur l'image d'un dieu. Chaque année les grandes orgies étaient dédiées au dieu Phallus par exemple. Et dans ces fêtes le partenaire n'était pas tellement important.

Aujourd'hui c'est le partenaire, qui, en tant que personne, est le plus important. Mais nous avons réduit ce qui représentait une puissance transcendante à un instinct.

Grâce aux travaux de C. G. Jung, on recommence à envisager la réalité de ces puissances. Dans la rencontre avec une autre personne nous devons nous demander dans quelle mesure nous ne sommes pas envahis par une puissance, qu'elle soit bonne ou mauvaise, qu'elle soit dirigée dans le sens du bien ou du mal. Le moi peut être envahi par une puissance transcendante et l'homme ne sait plus ce qu'il fait ! Il devient cette puissance et n'a plus de liberté, de libre arbitre. Ainsi peut-on être à ce point en colère contre quelqu'un qu'on le tue ! Pour ensuite se dire : « Mais qu'est-ce que j'ai fait ? Ce n'est pas moi ! » Vous avez raison de dire : « Ce n'est pas moi. » C'est vrai, ce n'est pas vous homme conscient, mais cette puissance présente dans votre inconscient l'a fait pour vous.

Pendant la guerre, dans les tranchées, j'ai vu des soldats faire des actions qui dépassent les forces humaines. Ils étaient pris par ces puissances inconscientes. Ces puissances sont, dans leurs manifestations, positives ou négatives. Négatif me semble être ce qui détruit la vie, positif est ce qui fait éclater la vie. Tout ce qui déchire et détruit les formes vivantes est négatif. Mais tout ce qui détruit les formes qui étouffent la vie est positif. C'est ainsi qu'une révolution comme celle que nous avons connue en mai 68 peut être positive, parce qu'elle renverse ce qui étouffe l'Être, ce qui étouffe la vie intérieure de l'être humain emprisonné dans des organisations sans âme.

Sur le chemin c'est la puissance des forces de l'Être qui élargit votre horizon, qui vous élargit et vous met dans votre grandeur. Le devoir de l'homme est de reconnaître ces puissances, que leur caractère vous apparaisse comme positif ou négatif, et de les intégrer.

Nous sommes des êtres vivants. Cela veut dire que nous sommes portés, nourris, formés par la vie, par les puissances de la vie. La vie nous fait vivre sans notre collaboration. Et pourtant un jour nous devons nous demander ce que cela veut dire.

En même temps il nous faut accepter que bien qu'il soit habité par ces puissances l'homme n'est pas un surhomme. Pris par ces puissances, il peut aboutir à une performance extraordinaire et le lendemain il peut avoir un rhume ou une grippe !

Un danger est de s'imaginer que si on fait la méditation chaque jour on n'aura plus de grippe ou de bronchite. Celui qui pratique la méditation témoigne de la maturité à laquelle l'exercice a pu le conduire en acceptant sa bronchite. Il faut bien l'accepter puisqu'elle est là ! Chaque fois que j'ai une bronchite je peux m'apercevoir que je n'étais pas en ordre. Mais c'est ça le chemin, c'est reconnaître un peu plus vite que nous ne sommes pas en ordre.

Maintenant je dois ajouter que si quelqu'un pratique la méditation régulièrement, il a la chance de se débarrasser plus rapidement de son rhume. Parce qu'on ne peut pas vous reprocher de recevoir un rhume mais on peut vous reprocher de ne rien faire pour vous en débarrasser !

Ici encore deux attitudes sont fausses. L'une, c'est l'idée du surhomme, toujours en ordre, toujours en bonne santé. L'autre, c'est le droit au désordre, à l'abandon, qui est le piège dans lequel tombent bon nombre de jeunes aujourd'hui. Et là je me sens capable de tout comprendre mais pas de tout pardonner.

Lorsqu'un couple a des difficultés, l'un ou l'autre parle de la différence des caractères qui lui semble être la source de ces difficultés. Cependant, s'ils se souviennent du début de leur rencontre, ce sont exactement ces diffé-

rences de caractère qui les ont poussés l'un vers l'autre, qui les ont attirés l'un vers l'autre ! Bien souvent les deux projettent dans la vision de l'autre un agrandissement de ses qualités. Ainsi, par exemple, la femme voit chez l'homme une masculinité qui manquait chez les hommes qu'elle avait connus auparavant. Et l'homme voit chez la femme une envergure transcendante à travers ses mille facettes.

La fascination rend compte de tout le côté de soi-même qu'il faut développer. Côté inconscient qui attend d'être touché. C'est ce que Jung appelle l'*anima* chez l'homme et l'*animus* chez la femme. L'anima et l'animus font qu'on projette sur l'autre un ensemble de qualités qu'on est soi-même. C'est parfois tellement fort que si on perd l'autre on a l'impression qu'on va mourir.

Ça ne veut pas dire que l'autre soit sans qualités. Mais les qualités de l'autre sont agrandies par la projection de ses propres qualités. Ces qualités qui sont projetées font partie de l'Être essentiel. Elles attendent de s'intégrer au moi existentiel.

Dans l'inconscient de l'homme comme dans l'inconscient de la femme il y a l'*archétype* de la mère, de la grande Mère. C'est le grand féminin qui est très attractif et pour l'homme, et pour la femme. C'est le principe de la grande Mère avalante. Tous les marins sont attirés par le chant des sirènes.

Votre propre mère peut représenter cet archétype, c'est la mère dominante qui ne vous lâche jamais même si vous avez soixante ans et elle quatre-vingts.

J'ai ici une femme qui m'explique qu'elle est en train de couper une relation avec un homme parce que, enfin, elle trouve la force de se séparer. Et elle me raconte un rêve qu'elle a fait quelques jours plus tôt. Dans ce rêve elle se voit en tant qu'homme qui se couche avec sa mère de la

même façon que le coq prend la poule ! C'est un rêve assez étonnant qui rappelle ce qu'on dit dans le langage énigmatique de l'alchimie où, sur le chemin de son individuation, l'homme doit se coucher avec sa mère afin de devenir homme. A la fin de ce rêve, cette femme s'éveille et se sent autre. On peut comprendre qu'après ce rêve, cette femme trouve la force de se séparer de cet homme. Parce que sans doute elle projetait son côté masculin sur lui. Et ce qui la fascinait chez cet homme, c'était son côté masculin à elle. Dans ce rêve, elle intégrait son côté masculin et le système de la projection s'écroulait. Et la voilà indépendante, libre. Ce qui pourrait donner une autre base à sa relation avec cet homme, si lui est assez mûr pour avoir devant lui une femme indépendante. C'est en tout cas une toute nouvelle situation pour elle vis-à-vis d'elle-même et vis-à-vis des autres.

QUE VEUT DIRE « ELLE M'AIME », « IL M'AIME » ?

L'amour véritable est bien difficile à définir. On ne peut pas définir l'amour en disant : c'est sexuel, c'est l'érotisme, c'est la compréhension, c'est la fidélité, c'est... !

L'amour c'est encore bien autre chose. C'est ce que j'appelle volontiers le *Grand Troisième*.

L'amour véritable peut se révéler dans des instants de déception, dans des moments de tristesse. Un amour peut se révéler au moment même où il est mis en question. C'est au moment même où vous êtes déçu que vous reconnaissez combien vous aimez l'autre !

Il ne faut jamais confondre aimer et avoir bon cœur. Lorsque j'entends dire de quelqu'un : « Si vous saviez comme il a bon cœur », cela veut toujours dire qu'il est

encore accroché à quelque chose qu'il ne peut pas lâcher ! Vous entendez souvent dire : « C'est très touchant comme cet homme a bon cœur. » Très certainement cela fait partie d'une phase du développement humain. Mais avoir bon cœur ne fait pas encore partie de ce que j'appelle le chemin initiatique.

C'est pourquoi sur le chemin initiatique, l'amour du maître est bien différent de l'amour de la mère. Et il arrive que le maître semble dur pour celui qui est encore accroché à sa maman. Parce que le maître ne s'adresse plus au moi existentiel qui souffre et qui aimerait être caressé et mis à l'abri. Le maître sur le chemin initiatique s'adresse à l'homme d'une façon qui bien souvent est cruelle pour le moi existentiel.

Il y a dans cette façon d'envisager l'amour une rencontre avec l'autre qui est bien autre chose que la rencontre avec le petit bonhomme qui souffre parce qu'il a perdu quelque chose ou parce qu'il a eu un malheur. Le maître est touché par la souffrance de l'autre, mais pas par la souffrance du petit ego. Il est touché par la souffrance de l'Être essentiel. Et l'Être essentiel souffre du fait que l'ego l'étouffe avec ses souffrances existentielles !

C'est pourquoi notre travail sur le chemin peut parfois sembler cruel. Ce qui justifie et légitime cette rigueur est la prise de conscience des forces universelles qui s'enracinent dans l'Être essentiel et permettent une nouvelle personnalisation.

Dans l'amour pour l'autre, il ne faut pas confondre l'engagement en tant que personne et l'engagement en tant que personne privée. Ainsi, votre engagement en tant que personne ne doit pas vous obliger à vous suicider avec celui qui se suicide afin de lui prouver que vous avez compris sa souffrance et que vous l'aimez !

Nous devons être disponibles pour tout le monde dans un sens personnel, mais pas dans un sens privé. Votre

engagement dans un sens privé peut être limité à une ou deux personnes dans le monde.

Sur un plan essentiel, aimer c'est être là d'une telle façon qu'émane de vous une force créatrice pour tout ce qui vous entoure.

L'EXPRESSION DE LA MATURITÉ DANS LA VIE DE COUPLE

Dans la mesure où on mûrit on doit demander à sa compagne ou à son compagnon de ne rien vous épargner. J'ai eu la chance d'avoir à côté de moi une femme qui n'a jamais laissé passer la moindre chose. Elle me secouait et ne m'a jamais laissé m'arrêter un seul instant. C'était magnifique ! Et j'avais vraiment besoin de ça parce que, comme pour la plupart d'entre nous, dès que quelque chose marche assez bien il y a le risque de s'endormir.

Il faut toujours dire à l'autre ce qui ne va pas. C'est cela qui le maintient en chemin. Mais souvent, parce qu'on sait qu'on va faire mal à l'autre, on tombe dans le piège du diable qui dit : « Tout doit rester dans l'harmonie ! » Et, sous ce prétexte d'harmonie, tout le monde commence à mentir. Par contre, dès que la vérité est posée au milieu des deux, la vie devient une aventure et pas un bon coin chaud où on s'endort.

La relation doit être envisagée sous l'exigence de la réalisation du véritable *Soi*.

L'amour, c'est l'union de deux êtres séparés. Dans cette union, les deux se perdent, sans quoi il n'y a pas d'union véritable. Mais quel est le sens de cette union ? Ce n'est pas de la retrouver encore et encore mais de se retrouver soi-même sur un plan plus profond.

Le sens de l'union est de trouver la solution à la

souffrance de la séparation. Mais pour celui qui est en chemin, ce qui importe et représente la richesse à venir c'est le *Soi*. Parce qu'on ne peut se donner à l'autre que dans la mesure où on est soi-même quelqu'un. Jusqu'à pouvoir dire à son compagnon ou à sa compagne : « *Je suis moi parce que toi tu es toi.* » C'est ainsi que les deux développent l'union et que l'union développe les deux. Ce qui provoque parfois des surprises, parce que aucun des deux ne sait encore vraiment qui il est et qui il va devenir. Mais c'est ça la vie, Dieu merci !
le pouvons,

Dans le couple, c'est de méditer la fin de la relation, quelle qu'en soit la raison, qui permet de maintenir une liberté fructueuse. La vie a un sens à travers la mort. Considérée par le moi existentiel comme l'ennemi par excellence, la mort est au fond l'amie qui vous prend par la main pour vous conduire sur le seuil d'une vie plus grande.

Il en est ainsi pour les grandes expériences de l'Être dont je parle. Sans ce passage par le néant, il n'y a pas de découverte d'une autre réalité. Ainsi, toute notre vie devient une préparation à la mort. Cela en apprenant à lâcher prise.

Si vous êtes *un* avec une chose qui vous appartient et que vous considérez comme vôtre, vous en séparer c'est vous séparer d'une peau qui fait partie de vous-même. C'est déjà une petite mort. Pour celui qui est en chemin, ce qui est agréable ou désagréable, ce qui fait plaisir ou ce qui fait souffrir, n'a d'autre sens que de fortifier le noyau intérieur.

Si l'être que vous aimez le plus au monde disparaît, il y a tout d'abord une déchirure totale. Mais si vous ne tombez pas dans l'hystérie, si votre noyau personnel n'est pas remplacé par l'état dans lequel vous vous trouvez, alors vous aurez la chance de vous sentir dans un ordre

extraordinaire. Les états émotionnels en eux-mêmes sont une matière de travail. Comme de la terre glaise qu'il faut prendre en main et qu'il faut travailler pour que s'opère la transformation. Bien entendu il y a des états qui vous font sortir de vous-même, qui vous mettent en l'air ! Mais tant que nous le pouvons, nous avons quelque chose à faire avec ces états pleins d'émotions et il faut éviter de se laisser emporter. Il est même très important pour celui qui est en chemin de ne pas se laisser prendre par ces forces émotionnelles. Les prendre en main et les travailler donne une personne différente. Pour cela il est nécessaire d'accepter tout ce qui se présente. Si ce crayon est là sur le bureau je dois tout simplement accepter qu'il soit là ! Sans quoi je ne pourrai rien faire de créatif avec lui !

Sans cesse le moi doit mourir à ce à quoi il est attaché afin de pouvoir mûrir et de se développer. C'est un point de vue qui n'a pas de limites. Le lâcher-prise élimine les obstacles au développement intérieur.

Lorsque j'étais au Japon j'avais écrit un petit livre sur *La Logique de la vie*. J'y expliquais que la logique de la vie est différente de la logique des choses. Après quoi un philosophe japonais est venu me voir pour me dire : « Comment est-il possible d'écrire un livre sur la vie sans un seul mot sur la mort ? » C'était vraiment curieux, ma façon de voir en ce temps-là... vraiment curieux !

ET POUR CELUI QUI EST EN CHEMIN ?

Il est important de distinguer érotisme et sexualité. C'est la relation entre la lettre « i » et le point qui surplombe cette lettre. Le « ı » c'est l'érotisme, le « point » c'est la sexualité. L'amour intègre et la lettre et

le point. Mais on trace d'abord la lettre, ce qui prend un certain temps, et puis, tout naturellement vient le point.

L'art, dans cette relation entre érotisme et sexualité, est de combiner la distance qui nous permet de maîtriser la situation et cela avec la possibilité de se donner sans réserve.

Il faut reconnaître tout d'abord ce qui différencie l'homme de la femme. Pour l'homme, la sexualité commence là où la femme lui dit : « Maintenant, viens ! » Pour l'homme, il est souvent difficile d'attendre cette invitation, il risque toujours d'être emporté par son désir, par son moi naturel. Dans ce cas, bien souvent la femme se force ou fait semblant afin de ne pas faire mal à son compagnon, mais il y a là quelque chose qui n'est pas juste. Dès que l'homme est pris par le désir, il y a quelque chose en lui qui voudrait éclater le plus vite possible. Aussi le jeu érotique exige une certaine discipline. Il est dans la nature masculine de vouloir tout et tout de suite. Aussi la femme a une responsabilité importante qui est de faire comprendre ce qu'elle ne veut pas. Dernièrement une jeune fille me dit : « D'un côté je ne voudrais pas être prise par mes instincts, mais d'un autre côté je ne veux pas non plus suivre ce que dit maman... que faire ? » Je lui ai répondu qu'il y a encore une troisième voix, celle qui dit : « Fais-le, bien que ta mère ne le veuille pas... », et qui dit en même temps : « Ne le fais pas, même si tes instincts le demandent. » J'ai expliqué à cette jeune fille qu'elle doit avoir le courage de faire comprendre à son ami ce qu'elle ne veut pas. Si elle veut un baiser sur la bouche, alors qu'elle le fasse. Si elle ne veut pas que son ami pose la main sur sa poitrine, alors qu'elle lui donne une petite tape sur la main pour qu'il s'arrête. C'est dans ce cadre qu'elle va trouver sa liberté vis-à-vis de sa mère et vis-à-vis des instincts. Mais le malheur dans la relation érotique, c'est que la femme ne parle pas. Elle n'ose pas donner des

signes de ce qu'elle aime, ce qui peut changer d'une semaine à l'autre. Souvent encore une éducation sévère l'a enfermée dans une fausse chasteté. Il y a là bien souvent de grandes difficultés chez beaucoup de couples. Soit que l'homme n'ose pas s'avancer, soit que sa compagne n'ose pas dire oui parce que déjà une fois elle a dit non ! Et cela remplit, petit à petit, un sac plein de reproches, de non-dits. J'en ai vu des situations dramatiques ! Combien d'hommes prennent une maîtresse pour vivre ce qu'ils n'osent pas vivre avec leur épouse.

Selon la personne, le couple, la situation, il y a des réponses particulières. Combien de femmes j'ai entendues dire : « Mon Dieu, si seulement mon mari avait plus de courage ! » Dans d'autres couples, c'est la femme qui est trop timide. Et ainsi, très souvent, parce qu'ils n'osent pas et refoulent le désir sexuel, l'homme et la femme tombent dans un état de nervosité, d'agitation, qui les éloignent de leur être profond.

Il faut voir que dans l'amour véritable, il y a une qualité transcendante qui se mêle à l'intensité de l'orgasme. La relation entre la vie sexuelle et le chemin intérieur est fonction du degré de maturité de chaque personne. Il serait ridicule de croire que pour les jeunes la relation érotique et sexuelle soit contraire au chemin. Au contraire, ça fait partie de leur âge, de leur développement, de leur maturation.

Pour un couple en chemin, c'est dans l'acte lui-même et après celui-ci qu'ils savent toujours si ce qu'ils ont vécu est juste ou non par rapport au chemin. Il est des jours où ce que vous vivez vous conduit à une plénitude totale. Et une autre fois, la façon de l'avoir fait conduit à ce qui n'est pas tout à fait bien. C'est là que la femme dit très justement à son compagnon : « Écoute, je dois te dire que je n'aime pas tes yeux, ton regard. » Ce regard froid qui est l'expression de la jouissance animale.

Il y a aussi des déviations comme le sexe en groupe. J'ai parfois l'impression que ceux qui s'adonnent à cette curieuse pratique ont trouvé là une autre façon d'être ensemble qui remplace la chance de prendre une tasse de thé avec d'autres ! Ce n'est simplement pas intéressant. Mais ce que je trouve intéressant c'est de voir que des jeunes filles et des jeunes gens qui ont participé à de telles manifestations peuvent, trois ou quatre semaines plus tard, tomber amoureux comme dans les anciens temps, d'une façon très romantique.

La sexualité est une puissance qui s'empare de nous. L'art, c'est-à-dire la façon dont nous répondons à cette puissance, est le résultat de la relation entre cette force qui ne vient pas de nous et la façon de la canaliser. Nous pouvons la laisser éclater sur le plan animal mais nous pouvons aussi en faire un chef-d'œuvre. L'amour est le filtre transformateur de cette puissance suprapersonnelle.

L'amour, c'est la chaleur dont a besoin chaque fleur pour vivre et se développer. Sans cette chaleur, sans cet amour, il n'y a pas de croissance possible. L'amour est cette atmosphère, cette ambiance, dans laquelle peut vraiment se développer l'être humain. La matière première de cette ambiance particulière est la qualité du numineux. Je vois dans l'Éros le Saint-Esprit de la nature.

Pour l'homme, une technique d'éveil au numineux est la *caresse*. La caresse est le geste d'amour qui éveille notre être profond. Mais, pour beaucoup, la caresse a perdu son sens profond aujourd'hui. Nous devons comprendre, d'autant plus si nous sommes en chemin, que la caresse est ce geste qui nous met dans notre peau et nous permet même de dépasser celle-ci. L'érotisme sans la caresse devient la sexualité. Combien de couples âgés j'ai pu aider en leur parlant ainsi ! Parce qu'il n'y a plus chez eux cette exigence sexuelle qui caractérise les plus jeunes. Mais

c'est dans la caresse que s'incarne la tendresse. Il n'y a là rien de fort, d'intense. C'est au contraire très doux. Et c'est cette douceur qui éveille l'être profond. Alors qu'une expérience sexuelle très intense peut rester très superficielle.

Refuser l'érotisme et la sexualité est un refus de la Grande Vie dans son aspect de plénitude et dans son élan vers l'unité. Il est curieux que le désir sexuel qui a sa source dans la Vie elle-même doive être pour ainsi dire refoulé au profit de valeurs humaines dites spirituelles. La question, pour l'homme qui est en chemin, est de savoir comment répondre à cet appel. Est-ce en restant sur le plan de l'animal ou en s'élevant sur le plan de la personne ? Mais voilà qu'il paraît, encore de nos jours, que dans la mesure où vous restez sur le plan de l'animal c'est plus ou moins légitime ! Mais si vous ajoutez ce que l'animal ne peut pas faire c'est plus ou moins interdit et il vous faut le confesser ! C'est une curieuse façon de voir l'homme dans son rapport à l'Être. C'est la forme, par et dans laquelle cet appel trouve une réponse, qui distingue l'homme de l'animal. La jouissance est au fond la façon pour l'Être, présent dans notre Être essentiel, de devenir conscient de lui-même dans la conscience de l'homme. Dans la jouissance égocentrique l'homme devient conscient de l'Être dans son aspect de plénitude. Mais en même temps, il y a quelque chose à vivre ensemble. Et dans ce dialogue, c'est ce qui dépasse ce que l'animal peut faire qui différencie l'être humain. Et pas le contraire.

Ce qu'une femme aime est exactement ce qu'une autre n'aime pas ; ce qui satisfait un homme est exactement ce qui empêche un autre de s'ouvrir. La responsabilité de chacun est d'écouter, d'entendre, et alors... *on s'entend.*

Dans le couple, il faut soigner la relation sexuelle. Il est important de toujours garder un certain recul. Ainsi, il ne faut pas chercher l'orgasme trop vite. Ce moment doit chaque fois rester une surprise et doit rester le sommet d'une rencontre. Il est bien de rester à une certaine distance, d'entrer dans la tendresse à travers la caresse et puis, si Dieu veut, l'orgasme vient aussi.

Le danger chez des êtres passionnés est d'aller trop vite. Ce n'est pas dramatique mais c'est dommage parce qu'en vivant la sexualité de cette manière on élimine le *sacré* et la chance d'une expérience du *numineux*. C'est en ce point que l'homme est différent de l'animal. Heureusement, plus nombreux sont aujourd'hui les hommes et les femmes qui se sentent responsables vis-à-vis de cette puissance qui ne peut pas être assimilée seulement à la dimension de l'instinct. Et c'est l'homme, grâce à son esprit qui le distingue de l'animal, qui peut faire face à cette puissance. Si cette puissance se marie avec l'homme, il y a la chance d'une expérience numineuse.

La sexualité est une source de malentendus extraordinaires chez beaucoup de couples. En Occident, nous sommes des barbares sur ce plan, personne n'est vraiment éduqué. D'abord, on n'en parle pas! Dans la plupart des couples, on a honte de parler. Pendant des années, l'homme autant que la femme auraient envie de quelque chose mais ils ne se risquent pas à le demander. On n'ose pas faire un signe à l'autre pour lui faire savoir ce qu'on aime ou ce qu'on n'aime pas. On a peur de ce qui fait du bien. On a peur de demander plus ou moins. Et cela met un voile et parfois même un couvercle sur la vie sexuelle du couple. Tout ce que vous mettez sous un couvercle devient sombre. Si vous enlevez le couvercle, tout devient clair. Et le sexe, l'érotisme, devient alors une source de joie et peut même

aboutir à une expérience numineuse. Parce que dans tout ce qui est érotisme il y a quelque chose de transcendant.

Mais aujourd'hui nous voyons une véritable *désacralisation* de l'érotisme et du sexe. J'entends des gens dire que ce qui empêche la jouissance sexuelle, ce sont les sentiments d'amour ! Dans ce cas naturellement tout devient faux. Bien entendu, la jouissance sexuelle sans amour existe, mais si vous dites qu'il faut se débarrasser de ce sentiment bourgeois qu'on appelle l'amour pour jouir du sexe comme un animal, il y a fausse route.

A l'inverse, nous devons savoir que dans l'amour il n'est rien qui ne soit pas permis. Il y a parfois des perversions maladives, ce n'est pas ce dont je parle ici. Mais il y a pour beaucoup de personnes des attitudes, des gestes, qui semblent pervers et qui ne le sont en rien. C'est le danger en Occident de considérer comme pervers tout ce qui distingue l'érotisme humain de la sexualité animale. J'ai parfois l'impression que si l'homme se comporte comme un animal, c'est permis, mais s'il fait ce que l'animal ne fait pas, c'est pervers. C'est donc ridicule, parce que la fantaisie érotique fait partie de l'homme et est naturelle.

Il n'y a pas longtemps que, peu avant sa mort, une femme me dit : « Je suis coupable vis-à-vis de mon mari. Parce que depuis vingt ans il me demande lorsque nous avons une relation sexuelle si c'est beau. Et je lui ai toujours répondu oui. Or, ce n'était jamais beau, parce qu'il allait toujours trop vite et je ne trouvais jamais le courage de le lui dire. Ainsi, je l'ai empêché de devenir un homme. »

Je crois que si on s'ouvre à l'érotisme d'une façon tout à fait naturelle et si on reste dans l'amour pour l'autre, il restera toujours que dans l'union qu'on qualifie de physique on se retrouvera en tant que personne. Et dans

ce qu'on appelle *faire l'amour*, une expression que je n'aime pas parce qu'il ne s'agit pas d'un faire mais d'une *rencontre* entre deux personnes, il y a la chance d'une *personnalisation* perpétuelle. Pour moi, l'érotisme et la sexualité représentent le chemin de l'union entre deux personnes. Parce que l'amour indique toujours une situation de deux qui se sentent *un* au fond. Dans la séparation ils souffrent. Et pour se libérer de cette souffrance ils ont le désir de s'embrasser.

On peut se demander quel est le sens de l'union ? Est-ce l'union ou est-ce la personnalisation ?

Si l'union est vraie, elle vous avale complètement. Et c'est précisément en prenant le risque d'entrer complètement dans l'union, de vous perdre entièrement, que vous en revenez homme nouveau. C'est ce profond renouvellement qui donne sa justification à l'amour qu'on appelle physique : union pour l'homme comme pour l'animal mais personnalisation pour l'homme et pas pour l'animal.

Si, dans la vie du couple, vous envisagez votre partenaire sans union physique alors, jusqu'à un certain point de votre développement intérieur, il y a quelque chose de faux dans le ménage.

Je crois vraiment que la sexualité et l'érotisme représentent une grande chance pour l'homme d'apprendre à se donner entièrement, d'être capable de se perdre entièrement sur le plan de l'ego. Ce qui est souvent plus facile pour la femme que pour l'homme. D'ailleurs, consciemment ou inconsciemment, beaucoup de femmes reprochent à leur mari qu'il ne sait pas se donner. « Tu me donnes tout, mais toi tu ne te donnes pas. Tu me fais des cadeaux, mais toi tu restes à l'écart. Tu me fais l'amour, mais toi tu ne te donnes pas. C'est comme si tu avais peur de te perdre ! »

J'explique aux hommes que je rencontre qu'il y a là pour eux une grande chance de se perdre entièrement. Ce qui, bien entendu, présuppose une grande confiance pour sa partenaire.

Le sexe est le sexe et l'amour est l'amour ! Vous ne pouvez pas entrer dans une relation physique comme vous pourriez faire des recherches scientifiques sur un objet. Mais c'est ce que beaucoup font et alors tout est gâché ! Ils lisent des livres, ils appliquent des recettes, ils apprennent des techniques... malheureusement ! Et la chance d'une rencontre entre deux personnes sur un plan très profond devient une recherche objective d'une grande superficialité.

De nombreux couples souhaitent cheminer. En même temps, ils voudraient un ménage tout à fait normal. La vie tourne alors autour d'un noyau tout à fait naturel et, à côté de ça, il y a encore la spiritualité qui est là comme un couronnement de la nature !

Or le chemin est une fidélité de tous les instants à l'Être. Je pourrais même dire que celui qui est fidèle à l'Être ne souffre plus de l'existence. Parce que dans la mesure où vous êtes *un* avec votre Être essentiel, vous êtes au-delà des opposés, au-delà des contradictions. J'ajoute immédiatement que c'est impossible, que personne ne peut rester dans cette unité. En même temps, j'insiste pour dire que c'est possible pour une heure, un jour ou quelques semaines. Ces moments privilégiés nous donnent une direction sur le chemin.

La vie du couple est le rapport entre les *exigences du chemin* (auquel on assimile le plan spirituel), les *nécessités quotidiennes* et les *plaisirs naturels*.

Ce que chacun doit chercher, c'est l'état d'être dans l'Être. Mais pour cela la rencontre des deux, dans la sexualité, exige certaines conditions. Il me semble important, par exemple, que les deux passent ensemble une

demi-journée en se comprenant. Et cette rencontre, finalement, aboutit au fait de tomber dans les bras de l'autre. Mais l'homme, souvent différent de la femme, va dire : « Attends un peu, j'ai encore une lettre à écrire et puis je viens ! » Après quoi il peut revenir à sa compagne d'un moment à l'autre ! C'est terrible, mais j'entends que c'est ainsi pour un grand nombre d'hommes.

Tant d'hommes ne savent pas que la femme a besoin pour se donner de quelqu'un qui l'aime. De quelqu'un qui lui dise : « Comme tu es belle aujourd'hui ! » Lorsqu'un homme m'avoue qu'il est très difficile de dire ces mots, je lui réponds que si c'est si difficile il doit prendre sa bouche en main pour qu'elle le dise quand même ! Il me semble important que l'homme donne une heure à sa compagne, se donne pendant une heure à sa compagne. Qu'il fasse une promenade et qu'il la prenne par le bras pour lui montrer que son cœur s'ouvre. Une autre fois, il est beau de lire quelque chose ensemble. Il ne s'agit pas de jouer aux amoureux mais de devenir des personnes qui s'aiment. Cependant, l'homme éprouve souvent une résistance. C'est comme s'il avait peur de ce qui pourrait le mettre dans les mains de l'autre, comme s'il avait peur d'être avalé. Tant de femmes me disent : « Mon mari embrasse facilement mais il a peur d'être embrassé. » A croire que l'homme a peur de perdre sa tête, de perdre sa raison.

Lorsque vous dites à votre compagne : « Comme tu es belle », cela traduit que vous la voyez dans son *Être*. Et l'organe qui vous permet de la voir dans son Être, c'est votre Être. Il n'y a encore rien de sexuel là-dedans mais c'est cette attitude qui peut vous conduire à une expérience de l'Être dans la relation sexuelle.

L'homme a souvent l'impression que s'il ne fait pas l'amour tout de suite, il n'y a encore rien dans la relation. Pour la femme c'est bien différent. Ce n'est pas qu'elle

n'en éprouve pas le besoin mais elle a besoin de temps. Et si la demande de l'homme est trop rapide, elle ne peut tout simplement pas répondre. De plus, l'homme est capable de faire l'amour sans amour. Il est pris par une force naturelle qui demande son dû. Et sa compagne devient alors la proie d'un fauve. La réflexion de l'homme pris par le désir est simple : « J'en ai besoin, ça fait du bien, ça ne fait pas de mal à l'autre, alors pourquoi pas ? »

Mais pour la femme, chaque fois qu'elle fait l'amour, il y a la présence de la *mort* parce qu'il y a l'opportunité d'une nouvelle vie, la possibilité de concevoir un enfant. Et ce n'est pas la pilule et autres contraceptifs qui changent quelque chose à la psychologie de la femme. Pour l'homme, c'est bien différent, il ne connaît rien de cette mort. Par contre, pour chaque femme, plus ou moins consciemment, cette mort est présente dans l'acte d'amour lui-même. Aussi bien nous devons comprendre que la femme ne peut se donner que grâce à un état d'être qui supporte cette mort et cette naissance. Je vois chaque jour combien chaque femme est marquée à vie par le premier homme auquel elle s'est donnée. Si c'est un vaurien qui s'est emparé d'elle, c'est vraiment terrible, d'autant plus que cette marque, si elle n'est pas consciente, est présente dans l'inconscient.

Parlant de l'inconscient, je trouve que la psychologie d'aujourd'hui creuse toujours beaucoup trop dans ce qui est noir, dans ce qui ne doit pas être, au lieu de souligner ce qui pourrait être. Le travail sur les contenus de l'inconscient doit nous ouvrir à ce que nous pouvons réaliser.

L'amour ! Dans l'amour il y a vous, l'autre et l'union des deux. C'est cette union des deux qui transcende les deux. Ayant fait l'amour, il arrive que les deux se

regardent. Et ce regard est comme le cadeau de ce qu'on a vécu. Dans ce regard des deux qui ont été ensemble, l'œil gagne une profondeur extraordinaire. Dans ce regard, il y a un moment d'union profonde... c'est un moment d'éveil de la profondeur.

« Ce sont les petites choses qui ont besoin de nous.
Parce que nous leur insufflons les anneaux de la vie
Pour cela, plein d'amour, prenez mes mains,
comme si, sans nous, toute chose restait seule à la fin. »

Karlfried Graf Dürckheim

Table

Introduction 7

Avertissement 43

Mon intérêt pour le zen 47
Le chemin initiatique 63
L'intérêt pour la méditation 75
Critères d'une authentique expérience de l'Être . . 91
Ce qui en nous est au-delà de l'espace et du temps 97
Ce que j'appelle l'Être essentiel 107
L'Être, une réalité qui cherche des millions de façons de s'exprimer ! 115
L'ombre 123
Concentration, méditation, expérience de la transcendance 137
Le chemin de l'exercice et le chemin dans la vie quotidienne 149
Orient-Occident 159
L'expérience de l'Être ! N'est-ce pas une imagination ? 177
Le chemin, l'amour, l'érotisme et la sexualité . . . 191

« *Spiritualités vivantes* »
Collection fondée par Jean Herbert

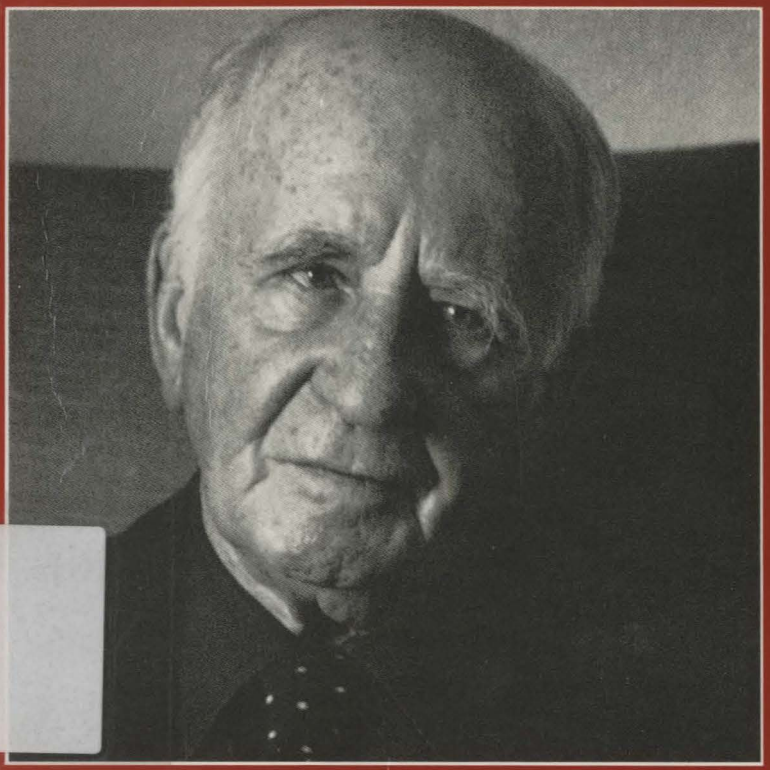
au format de poche

1. *La Bhagavad-Gitâ*, de Shrî AUROBINDO.
2. *Le Guide du Yoga*, de Shrî AUROBINDO.
3. *Les Yogas pratiques (Karma, Bhakti, Râja)*, de Swâmi VIVEKÂNANDA.
4. *La Pratique de la méditation*, de Swâmi SIVANANDA SARASVATI.
5. *Lettres à l'Ashram*, de GANDHI.
6. *Sâdhanâ*, de Rabindranâth TAGORE.
7. *Trois Upanishads (Ishâ, Kena, Mundaka)*, de Shrî AUROBINDO.
8. *Spiritualité hindoue*, de Jean HERBERT.
9. *Essais sur le Bouddhisme Zen*, première série, de Daisetz Teitaro SUZUKI.
10. — *Id.*, deuxième série.
11. — *Id.*, troisième série.
12. *Jñana-Yoga*, de Swâmi VIVEKÂNANDA.
13. *L'Enseignement de Râmakrishna*, paroles groupées et annotées par Jean HERBERT.
14. *La Vie divine*, tome I, de Shrî AUROBINDO.
15. — *Id.*, tome II.
16. — *Id.*, tome III.
17. — *Id.*, tome IV.
18. *Carnet de pèlerinage*, de Swâmi RAMDAS.
19. *La Sagesse des Prophètes*, de Muhyi-d-dîn IBN 'ARABÎ.
20. *Le Chemin des Nuages blancs*, d'ANAGARIKA GOVINDA.
21. *Les Fondements de la mystique tibétaine*, d'ANAGARIKA GOVINDA.
22. *De la Grèce à l'Inde*, de Shrî AUROBINDO.
23. *La Mythologie hindoue, son message*, de Jean HERBERT.
24. *L'Enseignement de Mâ Ananda Moyî*, traduit par Josette HERBERT.
25. *La Pratique du Zen*, de Taisen DESHIMARU.
26. *Bardo-Thödol. Le Livre tibétain des morts*, présenté par Lama ANAGARIKA GOVINDA.
27. *Macumba. Forces noires du Brésil*, de Serge BRAMLY.
28. *Carlos Castaneda. Ombres et lumières*, présenté par Daniel C. NOËL.
29. *Ashrams. Grands Maîtres de l'Inde*, d'Arnaud DESJARDINS.
30. *L'Aube du Tantra*, de Chogyam TRUNGPA et H. V. GUENTHER.
31. *Yi King*, adapté par Sam REIFLER.
32. *La Voie de la perfection, L'enseignement du maître persan Nur 'Ali Elâhi*, de BAHRÂM ELÂHI.
33. *Le Fou divin. Yogi tantrique tibétain du XVIe siècle*, de Drukpa KUNLEY.
34. *Santana, l'enseignement de Maître Goenka en Inde*, de Dominique GODRÈCHE.
35. *Dialogues avec Lanza del Vasto*, par René DOUMERC.
36. *Techniques de méditation et pratiques d'éveil*, de Marc de SMEDT.
37. *Le Livre des secrets*, de BHAGWAN SHREE RAJNEESH.
38. *Zen et arts martiaux*, de Taisen DESHIMARU.

LE CENTRE DE L'ETRE

Karlfried Graf Dürckheim

Propos recueillis par Jacques Castermane



Spiritualités vivantes

Albin Michel